Tianco, G. Mamerto

Almanake at kalendario ukol ...

BULETIN NG SANIDAD BLG. 19.

Almanake at Kalendario ukol sa Kalusugan sa mg̃a Taong 1919, 1920 at 1921 ng̃ Kagawaran ng̃ Sanidad sa Pilipinas

Sinulat at Tinipon

Ni

G. Mamerto Tianco
Pinuno ng̃ Opisina ng̃ Ikasusulong ng̃ Kalinisan at Ikalalago ng̃ mg̃a Kalakaling ukol sa Kalusugan

SA KAPAMAHALAAN NI

Dr. J. D. Long
Punong Tagapang̃asiwa ng̃ Sanidad sa Pilipinas

MANILA
BUREAU OF PRINTING
1918

160527

BULETIN NG SANIDAD BLG. 19.

Almanake at Kalendario ukol sa Kalusugan sa mga Taong 1919, 1920 at 1921 ng Kagawaran ng Sanidad sa Pilipinas

Sinulat at Tinipon

Ni

G. Mamerto Tianco

Puno ng Opisina ng Ikasusulong ng Kalinisan at Ikalalago ng mga Kalakalang ukol sa Kalusugan

SA KAPAMAHALAAN NI

Dr. J. D. Long

Punong Tagapangasiwa ng Sanidad sa Pilipinas

MANILA
BUREAU OF PRINTING
1918

160527

SAMPUNG UTOS UPANG WALANG MAGKASAKIT.

I. Papurihan ninyo ang inyong bayan at sundin ang mg̃a kautusan niya ukol sa kalinisan.

II. Huwag ninyong kaligtaan ang araw ng̃ paglilinis, at tuparing tibobos.

III. Mahalin ninyo ang inyong mg̃a anák at bigyan sila ng̃ maayos na tahanan, mabuting pagkain at laruan.

IV. Palagiin ninyo ang dalisay na hang̃in gabi't araw sa inyong bahay.

V. Linisin at iayos ninyo ang inyong mg̃a daanan, looban, buluwagan (salas) at hagdanan.

VI. Huwag kayong magpahamak ng̃ inyong katawan, o ng̃ inyong mg̃a kalapit bahay, sa pamamagitan ng̃ hang̃ing nakalalason o mg̃a duming binubukalan ng̃ sakit.

VII. Huwag ninyong pabayaang mabuhay ang salaulang lang̃aw.

VIII. Huwag kayong magpahamak umimbot ng̃ kaligayahan ng̃ inyong mg̃a anák sa pagpapabaya ng̃ kanilang kalusugan.

IX. Huwag kayong magpabayang mabulok o dumumi ang inyong ng̃ipin o magkagayon sa bibig ng̃ mg̃a nasasakupan ninyo.

X. Huwag kayong lulura sa mg̃a daan, sa sahig, sa mg̃a sasakyan, sa alin mang pook na pinagkakatipunan ng̃ mg̃a tao.

ILANG SAKIT NA KARANIWAN AT ANG KANILANG LUNAS.

Ang m̃ga bagaybagay na nilalaman ñg m̃ga talatang ito ay inilalaan sa m̃ga taong nañgañgailañgañg makaalam ñg m̃ga maaaring makalunas, kung sakasakali't may dinadapuan ñg m̃ga karaniwang sakit.

Tuus na ipinagbibilin na, kung maaari, itawag ñg manggagamot kung sakali't may magkakasakit sa inyong angkan. Ang dami ñg gamot na sinasabi dito ay para sa m̃ga may gulang. Sa batang 12 taóng gulang, kalahati ñg daming binabanggit ang dapat ibigay. Sa batang 6 na taóng gulang, ikatatlong bahagi (⅓) ñg dami ang dapat ibigay. Sa batang 3 taóng gulang, ikaanim na bahagi (⅙) ñg dami ang dapat ibigay. Ang lahat ñg ibang gulang ay dapat ayusan din ñg dami ñg gamot. Ang matatanda nang tao at m̃ga may sakit na mahihina kung bibigyan ñg gamot ay kaunti lamang.

PANGHIHINA ÑG KATAWAN.

Kumain ñg 1 tabletang yero, kinina at estriknina (ipinagbibili sa m̃ga botika—na naglalaman ñg isang grano ñg yero redusido, isang granong sulpato ñg kinina at 1/60 grano ñg estriknina) makaitlo isang araw tuwing makakain.

Ang bituka ay dapat na linisin sa pamamagitan ñg pagkain ñg 1 pildora ñg katartika kompuesta (ipinagbibili sa m̃ga botika—na mayroon 1½ granong ekstrakto ñg kolokintidas kompuesta, ⅓ grano resina halapa, 1 grano kalomelanos, ¼ grano pulbos kambohia) arawaraw, sa paghiga sa gabi, kung kailañgan.

M̃GA LAGNAT.

Ñgike (*malaria*).—Ang pinakakaraniwang lagnat dito sa atin ay ang ñgike, na madaling makilala dahil sa paulitulit at sa pagooras ñg lagnat na nangyayari sa tuwing ika dalawangpu at apat, apat na pu at walo, o pitongpu at dala-

wang oras, at dahil din naman sa tuwing sisibul ang lagnat ay pinañgũñgunahan ñg pañgañgaligkig.

Lunas.—Habang nilalagnat ay dapat uminom tuwing ikalawang oras ñg isang kutsaritang espiritu de nitro dulse (ipinagbibili sa m̃ga botika) na kinanaw na mabuti, upang magpawis at umihi. Pagkatapos makapagpawis ang basang damit ay dapat alisin, pahirin ang pawis ñg katawan, at bihisan ñg tuyo. Pagkatapos ay dapat pakanin ang may sakit ñg 1 tabletang ½ grano ñg kalomelanos (ipinagbibili sa m̃ga botika—mayroong ½ grano ñg kalomelanos at ½ grano ñg bikarbonato) tuwing kalahating oras hanggang sa makakain ñg anim na tableta.

Tatlong oras pagkatapos makain ang kahulihulihang tableta ñg kalomelanos ay dapat painumin ang may sakit ñg dalawang kutsarita naman ñg sal katartika (nabibili sa m̃ga botika) na kinanaw sa tubig, o dalawang kutsara ñg aseite de kastor (nabibili sa m̃ga botika), at pagkatapos nito ang pangpagaling na lubos na gamot ay dapat nang simulan naman.

Ang paggagamot na ito'y ang pagpapakain ñg dalawang tigtatatlong (3) granong tableta o kapsula ñg sulpato ñg kinina (nabibili sa m̃ga botika) makaitlo isang araw hanggang sa makalampas ang ilang araw buhat sa paghinto ñg lagnat.

Lagnat sipon (*dengue*).—Ang lagnat na ito ay maaaring dumapo ñg walang ano ano, ñguni't kadalasan ay pinañguñgunahan ñg tila pagkapagod o pananakit ñg m̃ga bisig at kasukasuan. Pag nilalagnat ang katawan ay mamumula, lalonglalo na ang mukha; magdadamdam ñg mataas na lagnat, masahol na sakit ñg ulo, at kadalasan pa'y sasakit ang likod at m̃ga bisig.

Ang kagamutan ay ang mahiga hanggang sa mawalang patuluyan ang m̃ga siñgaw sa katawan.

Ang sakit ñg katawan at ulo ay maaaring maalis sa pamamagitan ñg tabletas sa sakit ñg ulo (tingni sakit ñg ulo) na kakanin isa sa bawa't tatlo o apat na oras. Ang pagtatapal ñg malamig sa ulo ay makagiginhawa sa may sakit. Ang m̃ga masasakit na bisig at kasukasuan ay maaaring pahiran at kuskusin ñg aseite alkamporado (nabibili sa m̃ga botika).

SAKIT N̄G ULO.

Kung ang sanhi ay ang hindi pagkatunaw n̄g kinain, pan̄gan̄gasim n̄g tiyan, hindi pagkatae at iba pa, ay dapat kumain tuwing kalahating oras n̄g isang tabletang ½ grano ó 0.03 gramo n̄g kalomelanos (nabibili sa m̄ga botika) hanggang sa makakain n̄g anim na tabletas. Kung hindi madumi n̄g sapat sa loob n̄g labingdalawang oras, bigyan n̄g 30 gramo ó c. c. n̄g aseite de kastor, ó 30 gramo ó 2 kutsarang sal katartika (nabibili sa m̄ga botika). Kung kinakabagan ay dapat uminon n̄g isang kutsaritang bikarbonato n̄g sosa na kinanaw sa kalahating basong tubig. Upang ang sakit n̄g katawan ay maalis, kumain n̄g isang tableta o kapsula sa sakit n̄g ulo (ipinagbibili sa m̄ga botika—na ang timpla ay 0.10 gramo asetanilida; 0.05 gramo kapeina, 0.10 gramo bromuro potasiko at 0.02 gramo na pulbos na goma) tuwing ika tatlo o apat na oras hanggang kailan̄gan.

APAD O SINISIKMURA.

Magkanaw n̄g kalahating kutsarang bikarbonato n̄g sosa (nabibili sa botika) sa kalahating basong tubig at lagyan n̄g sampung patak na espiritu de menta (nabibili sa m̄ga botika). Gawin ito tuwing ikalawa o tatlong oras hanggang kinakailan̄gan.

Sapagka't ang kadalasang sanhi n̄g sakit na ito ay ang napakaraming laman n̄g tiyan at ang hindi pagkatunaw n̄g pagkain, marapat na uminom n̄g 1 onsang aseite de kastor (dalawang kutsara) at tapalan ang tiyan n̄g damit na basa n̄g mainit na tubig.

Kung ang may sakit ay nauuhaw, ang dapat iinumin ay mainit at huwag malamig na tubig.

Ang sakit sa isang tan̄ging lugal sa kanang tagiliran sa gawing kalagitnaan n̄g pusod at mataas na un̄gos n̄g buto sa bewang ay dapat paghinalaan na karamdamang apendisitis, kaya't dapat mahiga agad at tumawag n̄g tunay na manggagamot, doktor.

SIPON.

Kumain n̄g isang tableta o kapsulang laban sa sipon (nabibili sa m̄ga botika—may halong alkampor 16 miligramo, ekstrakto de belladona 8 miligramo, sulpato de kinina 16

miligramo) tuwing kalahating oras hanggang ang bibig ay manuyonuyo o hanggang sa makakain n̄g 6 na tabletas; pagkatapos nito isang tableta na lamang bawa't dalawa o tatlong oras; maaari rin namang bombahin ang ilong n̄g agua borikada (isang kutsarita n̄g asido boriko kristalisado na tinunaw sa isang tabong mainit na kinulong tubig).

Ang paggagamot na ito ay lalong magaling kung susundan o sasabayan n̄g pagpupurga n̄g dalawang pildoras n̄g katartika kompuesta (nabibili sa mg̃a botika) o apat na kalahating granong tableta n̄g kalomelanos (nabibili sa mg̃a botika) na kakanin sa gabi at susundan n̄g aseite de kastor o sal katartika pagka umaga.

Ang iba pang makabubuting bagay sa sipon ay ang mainit na inumin, paghuhugas sa mg̃a paa n̄g mainit at ang pagpapahid ng aseite alkamporado (25 bahagui sa isang daan) at pagpapranela.

Ang katawan ay dapat na takpang mabuti kung natutulog, at lalo na kung ang may sakit ay nagpapawis.

PAGTATAE AT PAGIITE.

Sa lahat n̄g sakit na ganito ang uri, ang unang dapat gawin ay uminom n̄g dalawang kutsarang aseite de kastor. Pagkaraan nito ay sundan naman n̄g isang tabletang laban sa pagtatae at ite (nabibili sa mg̃a botika—na binubuo n̄g 0.50 gramo n̄g subnitrato de bismuto, 0.12 gramo salol, 0.06 pulbos n̄g ipekakuana) tuwing ika tatlo o apat na oras hanggang ang pagkukurso ay maghinto.

Ang pagkain n̄g may sakit ay dapat na mg̃a sabaw lamang, pinakulong gatas, malasadong itlog habang may sakit at makalampas ang apat o limang araw buhat sa paggaling.

Ang iinuming tubig ay pinakulo o destilado.

Ang paglalabatiba n̄g kinina ay mabuti ring lunas. Maglusaw n̄g 5 granong kinina sa dalawang basong puno n̄g tubig na pinakulo at ilabatiba tuwing ikadalawangpu at apat o apat na pu at walong oras. Sa paglalabatiba ang may sakit ay tatagilid sa kaliwa, at mahaba ang isusuot sa tiyan n̄g bitukang gagamitin. Pigilin hanggang matatagalan ang tubig sa tiyan.

HINDI NATUTUNAWAN N̄G PAGKAIN.

Uminom n̄g isang kutsaritang bikarbonato n̄g sosa (nabibili sa m̄ga botika) na kinanaw sa kalahating basong tubig at hinaluan n̄g sampung patak n̄g espiritu de menta (nabibili sa m̄ga botika) kalahating oras pagkatapos makakain.

Kung hindi umayos ang pagdumi, kumain n̄g isa o ilang pildoras na pangpatae sa gabi hanggang kinakailan̄gan.

HINDI MATAE.

(1) *Magaan.*—Isang pildoras n̄g laban sa hindi pagkakatae o 4 hanggang 6 na tabletas n̄g kalomelanos bago matulog sa gabi.

(2) *Mahigpit.*—Isa sa m̄ga sumusunod na paggagamot.

(*a*) Magkanaw n̄g dalawang kutsarang sal katartika sa isang basong tubig, at inumin n̄g walang laman ang tiyan. Susundan n̄g paginom n̄g maraming tubig.

(*b*) Ihalo ang dalawa o tatlong kutsarang aseite de kastor sa sapat na dami n̄g matabang na cafe o mainit na gatas, at inumin. Maiinum din ang aseite de kastor na kasama n̄g kabubukas na sarsaparilya o serbesa. Sa hindi *pagkatae n̄g m̄ga bata* ang aseite de kastor ay siyang dapat gamitin at sa matapat na dami.

SUGAT AT HIWA.

Paglilinis n̄g m̄ga sugat.—Bago hipuin ang hiwa o ano mang sugat, maghugas at magsabon munang mabuti n̄g kamay at ilubog sa tubig na may gamot na pamatay hayop (*larvacida*). Kung walang tualyang esterilisada na pamahiran mabuti pa'y patuyuin ang kamay sa han̄gin at huwag ididikit kahit saan.

Ang hiwa o ano mang sugat ay dapat hugasan na may gamot na pamatay hayop. Ito ay magagawa kung magkakanaw n̄g isang kutsaritang gamot na pamatay hayop sa isang baso n̄g kinulo o destiladong tubig at haluin hanggang halonghalo. Ang paglilinis ay gaganapin sa pamamagitan n̄g kapikapirasong bulak, at sa bawa't dampi sa

sugat ay bagong piraso ang gagamitin hanggang sa luminis ang sugat—na wala nang dumi at hayop. Pagkatapos, basain ang kapirasong bulak doon sa panghugas at ilagay ito sa sugat. Pagkatapos nito, kumuha uli n͠g ibang piraso n͠g bulak at wiligan ito n͠g ilang patak n͠g tintura kompuesta de benhui at itakip na muli sa sugat, bilang katapusang balot. Kung ang sugat o hiwa ay mahaba ang m͠ga tabi ay pagdidikitin at pipigilin sa pamamagitan n͠g tali (benda) o sa pamamagitan n͠g pangdikit.

Karaniwan ang maliliit na sugat ay dapat linisin minsan sa dalawang araw at ang malalaki ay arawaraw.

Ang malalalim at sundot na sugat gaya n͠g napako at kagat n͠g aso, ay dapat pahiran hanggan sa kaniyang kalalimlaliman n͠g tintura de yodo.

Madugong hiwa.—Itaas ang sugat at diinan n͠g madiin at panay sa ibabaw n͠g bulak at benda na binasa muna n͠g lisol na kinanaw sa tubig (nabibili sa m͠ga botika). Kung ang pagdudugo ay walang pukat at sa m͠ga bisig, talian n͠g mahigpit ang bisig sa itaas n͠g sugat at tumawag n͠g manggagamot.

Gasgas.—Ang m͠ga gasgas ay dapat tatapalan n͠g malamig na tubig na papalitang madalas.

Ang pamamagang matagal n͠g m͠ga kasukusuan ay dapat pahiran n͠g tintura de yodo (nabibili sa m͠ga botika). Maaari ring kuskusin n͠g aseite alkamporado (25 por ciento).

Ang m͠ga sugat sin͠gaw ay dapat lagyan n͠g baselina penikada (25 por ciento) minsan o makalawa isang araw.

Ang m͠ga paso ay dapat gamutin n͠g unguentong pinaghalong mabuti n͠g isang kutsaritang asido boriko at isang kutsarang basilina penikada (25 por ciento), at talian kung kinakailan͠gan. Ang balot na ito ay dapat halinhang makalawa o makaitlo isang araw.

Pigsa.—Tapalan n͠g damit na basa n͠g mainit na tubig maminsanminsan hanggang sa lumambot o mahinog at pagkatapos ay hiwaan n͠g maliit sa gitna sa pamamagitan n͠g isang matalim na lanseta na nilinis at pinakuluan.

Galis.—Sabunin at hugasan n͠g mainit na tubig arawaraw at pahiran n͠g basilina penikada. Gawin ito arawaraw hanggang sa gumaling. Ang unguentong asupre ay mabuti ring gamot.

SAKIT N̄G N̄GIPIN.

Sa pamamagitan n̄g isang panghinuke basain ang kapirasong bulak sa gamot sa n̄gipin (pinaghalong lan̄gis n̄g klabo 15 gramos at tomilyo 60 gramos) at ipasok ito sa butas n̄g n̄gipin at pagkatapos ay paibabawan n̄g kapirasong bulak na tuyo na isiniksik na mabuti. Uulitin n̄g uulitin ito tuwing ikatatlo o apat na oras kung kinakailan̄gan. An butas n̄g n̄gipin ay lilinisin at tutuyuin muna bago ipasok ang gamot.

Kung ang pan̄ga at gilagid ay namamaga, tapalan n̄g binasa n̄g mainit na tubig ang pisn̄ge, at pahiran ang namamaga n̄g pinaghalong magkasingdami n̄g tintura de yodo at alkohol.

Kung ang sumasakit na n̄gipin ay tila walang sira at ang dahilan ay hindi malaman, lagyan n̄g bikarbonato de sosa ang n̄gipin at gilagid at hugasang mabuti ang bibig n̄g tubig na pinatakan n̄g ilang patak n̄g tintura kompuesta de benhui at pagkatapos nito'y tapalan n̄g mainit o malamig na tubig ayon sa sakit. Kung ang sakit ay tila galing sa sakit n̄g ulo, kumain n̄g tableta laban sa sakit n̄g ulo upang maalis ang sakit.

PAMUMULA N̄G MATA.

Sa pamamagitan n̄g isang pamatak, patakan ang mata n̄g tubig na mayroong asido boriko (1 kutsarita sa isang basong mainit na kinulong tubig) upang mahugasang mabuti ang namumulang mata at ilalayo ito sa han̄gin at liwanag.

ENERO, 1919.

Mg̃a pagbabago ñg buwan.		
Bagong buwan	Enero 2,	4.24 n. h.
Unang bahagi sa pagliwanag ñg buwan	Enero 9,	6.25 n. g.
Kabilugan	Enero 16,	4.44 n. h.
Huling bahagi sa pagdilim ñg buwan	Enero 24,	12.22 n. h.

Sikat ñg araw.	*Lubog ñg araw.*
Enero 1, 6.21	5.36
Enero 6, 6.23	5.02
Enero 11, 6.24	5.45
Enero 16, 6.25	5.48
Enero 21, 6.25	5.51
Enero 26, 6.25	5.53
Enero 31, 6.24	5.56

Petsa.	Araw.		
1	Mi.	(Araw ñg pañgilin.) Bagong Taon. Unang pagtulo ñg dugo ñg ating Pañginoong Jesucristo. S. Magno, Sta. Eufrosina at S. Eugenio. (*Piesta opisial.*)	
2	H.	S. Macario at S. Isidro. (Bagong buwan.)	
3	B.	(Unang biernes.) Sta. Genoveva, S. Daniel at S. Florencio.	Ipatala ninyo sa patalaang bayan ang lahat ñg batang ipañganak sa inyong angkan.
4	S.	(Unang sábado.) S. Gregorio at Sta. Dafrosia.	
5	Li.	(Unang linggo.) S. Telesforo, S. Simeón Estilita at Sta. Emiliana.	
6	*Lu.*	(Araw ñg pañgilin.) Pagpapakilala ñg ating Pañginoong Jesucristo. *Pagsamba ñg tatlong hari, Melchor, Gaspar, at Baltazar.* (*Walang aral.*)	Pabakunahan ninyo ang lahat ñg inyong kasangbahay.
7	M.	S. Luciano at S. Crispín. (Makapagkakasal na ñg mariñgal.)	Ipagbigay alam ninyo kaagadagad ang lahat ñg sakit na pinaghihinalaang nakahahawa na mangyari sa inyong angkan, sa Kagawaran ñg Sanidad.
8	Mi.	S. Severino at S. Apolinar.	
9	H.	Ss. Julián, Marcelino at Sta. Basilisa. (Unang bahagi sa pagliwanag ñg buwan.)	
10	B.	S. Guillermo, S. Agatón at S. Etilberto.	
11	S.	S. Higino at S. Teodosio. (Periheo sa ika 6 n. h.)	
12	Li.	(Unang linggo pagkatapos ñg pagpapakilala.) S. Arcadio at S. Victorino.	Pakalinisín ninyo ang inyong looban. Magtatag kayo ñg isang panabihang uring "Antipolo" sa inyóng bahay kundi makayanang magtayo ñg mabuti pa sa roon.
13	Lu.	Sta. Verónica sa Milan, Ss. Vivencio, Leoncio at Patricio.	
14	M.	S. Hilario, S. Félix at Sta. Macrina.	
15	Mi.	S. Pablo, unang ermitanyo at S. Segundino.	
16	H.	Ss. Marcelo at Fulgencio. (Kabilugan ñg buwan.)	
17	B.	S. Antonio, Sta. Leonila at S. Sulpicio.	Pagpilitan ninyong mapawi ang alabok sa mg̃a kalapit ñg inyong tirahan. Kailan ma'y huwag pabayaan ang pagwawalis ñg tuyo at pagpapagpag ñg alabok sa loob ñg inyong bahay.
18	S.	Ang katedra ni S. Pedro sa Roma. S. Antonio at Sta. Prisca.	
19	Li.	(Pañgalawang linggo pagkatapos ñg pagpapakilala.) Ang katamistamisang ñgalan ni Jesús. Ss. Canuto at Mario. (Araw na inihahandog sa karañgalan ni San José.)	
20	Lu.	S. Fabián, S. Sebastián at S. Patricio.	
21	M.	Ss. Eulogio, Fructuoso at Augurio. (Ang araw ay papasok sa Akuario sa ika 1.21 n. u. Imbierno.)	
22	Mi.	Ss. Vicente, Anastasio at Sta. Germana.	Lumagay kayo doon sa palagi ay malinis na hañgin ang inyong masisinop; kung ito'y hindi maari, paminsanminsan ay humiñga kayo ñg malalim na makasampu sa isang aliwalas na pook. Gawin ito arawaraw.
23	H.	Desposada ñg Mahal na Birhen. S. Ildefonso at Sta. Emerenciana.	
24	B.	Ss. Feliciano, Timoteo at Mardonio. (Huling bahagi sa pagdilim ñg buwan. Apoheo sa ika 7 n. u.)	
25	S.	Ang pagbabalik loob ni S. Pablo. Ss. Ananías at Sabino.	
26	Li.	(Pañgatlong linggo pagkatapos ñg pagpapakilala.) Sagrada Pamilia. Sta. Matilde at S. Policarpo.	Kung kayo'y mabuting mamamayan ay dapat ninyong damayan ang mg̃a sanitario.
27	Lu.	S. Juan Crisóstomo at S. Avito.	
28	M.	Ss. Julián at Cirilo. Paglilipat ñg bangkay ni Sto. Tomás de Aquino.	
29	Mi.	S. Valerio, S. Julián at S. Francisco de Sales.	
30	H.	S. Félix, S. Jacinto, S. Martín at Sta. Adelgunda.	
31	B.	S. Pedro Nolasco at Sta. Marcela.	

Enero.

Petsa.	1920	1921
1	H	S.
Piesta.		
2	B.	Li.
3	S.	Lu.
4	Li.	M.
5	Lu.	Mi.
6	*M.*	*H.*
Walang aral.		
7	Mi.	B.
8	H.	S.
9	B.	Li.
10	S.	Lu.
11	Li.	M.
12	Lu.	Mi.
13	M.	H.
14	Mi.	B.
15	H.	S.
16	B.	Li.
17	S.	Lu.
18	Li.	M.
19	Lu.	Mi.
20	M.	H.
21	Mi.	B.
22	H.	S.
23	B.	Li.
24	S.	Lu.
25	Li.	M.
26	Lu.	Mi.
27	M.	H.
28	Mi.	B.
29	H.	S.
30	B.	Li.
31	S.	Lu.

PAGTUPAD ÑG KATUNGKULAN SA BAYAN AT SA SARILI.

Pagiñgatan ninyo ang kalusugan ñg inyong katawan sapagka't siya'y isa sa m̃ga pinakamahalaga ninyong kayamanan sa ibabaw ñg lupa.

¿Paano ninyo magagawa ito? Sumunod kayo sa m̃ga utos tungkol sa kalinisan na mababasa sa kalendariong ito. Kung kayo'y makasunod, maasahan ninyo ang isang mahaba at masiglang pamumuhay.

Dapat ninyong malaman na ang m̃ga nakahahawang sakit ay siyang m̃ga kakilakilabot na kaaway ñg tao dito sa ibabaw ñg lupa sa pagtataguyod ñg kaniyang kalusugan.

Ang m̃ga nakahahawang sakit ay nagkakalat ñg lalong maraming ligalig at pumapatay ñg lalong maraming tao kay sa alin mang ibang sakit. Ang tañging bagay na nakapagkakasakit sa isang tao ñg nakahahawang sakit kung babayaan ay maaaring makahawa sa ibang tao nang wala silang kaalamalam, kaya't kailañgang sila'y sugpuin at huwag pabayaang makakalat. Upang ito'y maisagawa naman ang m̃ga mamamayan sa pamamagitan ñg kanilang kinatawan (representantes) ay itinatag ang Kagawaran ñg Sanidad at inatasan ito ñg katungkulang ipagtanggol ang kalusugan ñg bayan, dahil dito kung kaya ang Kagawaran ñg Sanidad ay gayon na lamang ang pagsusumikap na gawin ang kaniyang lubos na kaya upang ang pagkakahawahawa ñg m̃ga tao sa m̃ga sakit ay mailagan at masugpu. Ang katungkulang ito ñg Kagawaran ñg Sanidad ay maaring maisasagawa lamang kung kanilang malaman na mayroon ñgang makapanghahawahawa, at dahil dito'y nagiging katungkulan ñg m̃ga tao at lalo na ñg m̃ga kasangbahay ñg may sakit, na ipagbigay alam sa Kagawaran ñg Sanidad kaagadagad kailan ma't sumaalam nilang may lumitaw na nakahahawang sakit.

Ito rin ang pinanununtunan ñg pañgañgatuwiran na upang mapagiñgatang mabuti ñg isang tao ang kaniyang katawan, dapat niyang pagpilitan na ang m̃ga nakahahawang sakit ay huwag makakalat sa m̃ga tao na kaniyang kinakahalubilo; at ang lalong mabuting paraan upang masunod ang hañgad na ito ay ang kaniyang ipagbigay alam ang lahat ñg m̃ga may sakit na nakahahawa sa alin mang kagawad ñg sanidad. Sa ganitong paraan ay hindi lamang niya inililigtas ang kaniyang sariling katawan kundi pati ñg kalahatan.

Ang m̃ga sumusunod ay m̃ga nakahahawang sakit at boong higpit na ipinaguutos na ipagbigay alam:

Bulutong na totoo.	Kamukha ñg tipus.	Ketong (San Lázaro).
Bulutong tubig.	Ite.	Peste bubonika.
Tigdas.	Dipteria.	Meninhitis (cerebro-spinal).
Kolera.	Tuberkulosis.	Ang m̃ga nakakawañgis nila.
Lagnat na tipus.	Pertusis.	

ISANG SALITAAN.

Pedro: Juan, ¿alam mo ba na tayo'y walang kalayaan, kahi't na ang kalooban ñg bayan ay ipinagpapalalo ñg ating m̃ga matataas na pinuno?

Juan: ¿At bakit?

Pedro: Ang Sanidad ñgayon ang siyang nasusunod, hindi ang bayan. Ang m̃ga tao'y nagsisisalangsang sa pagpapadala ñg m̃ga binubulutong sa ospital, ñguni't sa lahat nang ito ay dinadala rin ñg Sanidad ang lahat ñg m̃ga binubulutong sa Ospital ñg San Lázaro.

Juan: Namamali ka. Ang bayan ang siyang nasusunod, hindi ang Sanidad. Ang m̃ga tao'y naghalal ñg kanikanilang kinatawan; ang m̃ga kinatawang ito ay nagtayo ñg Sanidad; and Sanidad ay gumaganap ñg kaniyang tungkulin ayon sa m̃ga palatuntunang inilagda ñg m̃ga kinatawan ñg bayan, kaya ñga ang bayan ang siyang nagtayo ñg sanidad sa pamamagitan ñg kanilang m̃ga kinatawan, at sa makatuwid ang Sanidad ay ginaganap ang kalooban ñg bayan. Ang ilan ay nagsisisalangsang sa pagoospital ñg m̃ga may sakit, ñguni't hindi ang bayan.

Pedro: Tama ka ñga.

PEBRERO, 1919.

Mg̃a pagbabago ng̃ buwan.	
Bagong buwan	Pebrero 1, 7.07 n. u.
Unang bahagi sa pagliwanag ng buwan	Pebrero 8, 2.52 n. u.
Kabilugan	Pebrero 15, 7.38 n. u.
Huling bahagi sa pagdilim ng buwan	Pebrero 23, 9.47 n. u.

	Sikat ng̃ araw.	*Lubog ng̃ araw.*
Pebrero 1,	6.24	5.56
Pebrero 5,	6.23	5.58
Pebrero 10,	6.21	5.59
Pebrero 15,	6.19	6.02
Pebrero 20,	6.17	6.03
Pebrero 25,	6.14	6.04

Petsa.	Araw.	
1	S.	Ss. Cecilio, Ignacio, Antioco at Sta. Brígida. (Bagong buwan.)
2	Li.	(Unang linggo.) Ang paghahain ng̃ ating Ginoong Birhen Sta. María. (Candelaria.) Ss. Cornelio, Apolonio at Sta. Feliciana.
3	Lu.	San Celerino at San Blas. (Pagpapala sa lalamunan.) Stas. Adeltrudis at Ceferina.
4	M.	S. Andrés Corsino, S. José de Leonisa, S. Remberto at Sta. Juana.
5	Mi.	S. Felipe de Jesús, Pablo, Juan, Jaime at Sta. Águeda. (Periheo sa ika 11 n. u.)
6	H.	Ss. Tito, Vedasto at Sta. Dorotea.
7	B.	(Unang biernes.) Ss. Romualdo, Ricardo, Moisés, Teodoro at Sta. Juliana. (Paglilipat ng̃ katawan ni Sta. Catalina de Sena.)
8	S.	Ss. Juan de Malta, Emiliano, Dionisio at Sta. Cointa. (Unang bahagi sa pagliwanag ng̃ buwan.)
9	Li.	Sta. Apolonia at S. Cirilo sa Alejandría.
10	Lu.	Sta. Escolástica at S. Silvano.
11	M.	Ang ating Mahal na Birhen sa Lourdes. S. Lucio at Sta. Julia.
12	Mi.	Ss. Gaudencio, Ludano at Sta. Eulalia.
13	H.	S. Apolinar, S. Benigno at Sta. Catalina sa Rikšis.
14	B.	S. Valentín at Sta. Fenicula.
15	S.	S. Faustino at Sta. Jovita. (Kabilugan ng̃ buwan.)
16	Li.	(Septuahesima.) Sta. Juliana, Ss. Julian at Faustino.
17	Lu.	S. Higino at Sta. Albina.
18	M.	S. Simeón at Sta. Gaudencia.
19	Mi.	S. Gabino at Sta. Eadburga.
20	H.	S. Eleuterio at Sta. Paula. (Pasok ng̃ araw sa Isda sa ika 0.48 n. u.)
21	B.	S. Pepin at Sta. Verda. (Apoheo sa ika 4 n. u.)
22	S.	(*Piesta opisial.*) KAPAÑGANAKAN NI WASINGTON. Sta. Margarita sa Cortona at S. Aristón.
23	Li.	(Seksahesima.) S. Pedro Damián at Sta. María. (Huling bahagi sa pagdilim ng̃ buwan.)
24	Lu.	S. Matías at Sta. Isabel.
25	M.	S. Tarasio at Sta. Erena.
26	Mi.	S. Nestor at Sta. Irene.
27	H.	S. Leandro at Sta. Octavia.
28	B.	S. Román at Sta. Antonina.

Orasan ang pagpapasuso sa inyong mg̃a sanggol at huwag pasusuhin sila sa dahilang umiiyak. Huwag liligligin o ipaghele ang mg̃a batang sanggol o pahintulutang ututin nila ang kanilang daliri. Huwag ninyong bigyan ang mg̃a bata ng̃ pagkaing hindi matutunaw sa kanilang tiyan. Ang mg̃a bata ay hindi nakatutunaw ng̃ matitigas na pagkain. Huwag ninyong pakanin ng̃ labis ang mg̃a bata. Kung sila ay sumuka ng̃ gatas ito ay karaniwang nañgañgahulugan na sila ay nakasusu ng̃ labis. Alamin ninyo na ang gatas na ibinibigay sa inyong mg̃a anák ay walang halo at malinis. Ang maruming gatas ay siyang madalas na dahilan ng̃ pagkakamatay ng̃ mg̃a bata. Dalisain (tingnan ang dahong Blg. 20) sa pamamagitan ng̃ kumukulong tubig bago ipakain. Ang paraang ito ay pumapatay ng̃ mg̃a hayop sa gatas datapuwa't hindi lumilinis. Huwag ninyong bibigyan ang sanggol nang hindi tinunaw na letse condensada. Ang mg̃a bata ay lubhang maramdamin sa mg̃a biglang pagbabago ng̃ panahon. Pakimatyagan ang gayong pagbabago at iligtas ang mg̃a bata karakaraka. Dalhin sila sa manggagamot kung hindi nadadagdagan ang kanilang bigat o dili kaya ay nakikitaan ng̃ ano mang karamdaman.

Pebrero.		
Petsa.	1920	1921
1	Li.	M.
2	Lu.	Mi.
3	M.	H.
4	Mi.	B.
5	H.	S.
6	B.	Li.
7	S.	Lu.
8	Li.	M.
9	Lu.	Mi.
10	M.	H.
11	Mi.	B.
12	H.	S.
13	B.	Li.
14	S.	Lu.
15	Li.	M.
16	Lu.	Mi.
17	M.	H.
18	Mi.	B.
19	H.	S.
20	B.	Li.
21	S.	Lu.
22	Li.	M.
Piesta.		
23	Lu.	Mi.
Piesta.		
24	M.	H.
25	Mi.	B.
26	H.	S.
27	B.	Li.
28	S.	Lu.
29	Li.	

BAKIT TAYO DAPAT MAGTATAG N̄G ISANG MASAPAT NA PANABIHAN.

Nasasabi na ang katalinuhan n̄g isang bayan ay maaaring matarók sa pamamagitan n̄g m̄ga pagkasulong niya sa landas n̄g kalinisan. Ang m̄ga taong mayroong katutubong nais sa pagkakasulong ay hindi lamang nagpapakita n̄g sariling hilig sa pagaaral n̄g sarisaring karunun̄gan, sa pagtutulun̄gan at pagmamalasakitan n̄g isa at isa, sa paggamit n̄g bagaybagay at isipan na lalong bago, mabubuti at wasto, kundi rin naman tumira sa isang malinis na pook.

Ang kaunaunahang bagay na naaalumana n̄g m̄ga nakadadalaw sa isang pook ay ang kaniyang kalinisan. Kung siya ay makitang malinis ang bawa't makadalaw sa nasabing pook ay nagbibigay papuri, n̄guni't kung siya'y makitang marumi pintas ang nasasambit sa bibig nila, sapagka't ang dumi ay nakasusuklam, at isang bukal n̄g maraming sakit. Ang isang bayan upang matawag na tunay na malinis ay dapat magsimula sa pagliligpit n̄g kaniyang m̄ga dumi nang walang pan̄ganib, sapagka't ang isang bayang walang masapat na m̄ga panabihan ay hindi maaaring tawaging malinis.

Ang ite, ang kolera, ang tipus at ang m̄ga sakit sa bituka na gawa n̄g m̄ga sarisaring bulati ay halos lahat ay galing sa pagkakahawa sa dumi n̄g tao. Ang m̄ga binubulati ay totoong karaniwan sa Kapuluan, at ito ay isang sanhi n̄g m̄ga kahinaan nating m̄ga pilipino.

Katungkulan ng lahat at bawa't isa na huwag mananabi sa alin mang sulok sapagka't ang kanilang idudumi ay ikakalat n̄g m̄ga hayop sa lahat n̄g panig, aanurin n̄g tubig sa m̄ga balon at ilog kung umulan at sa ganitong paraan ang tubig ay nasasalaula at magiging mapan̄ganib.

Tayo ay dapat gumamit n̄g isang masapat na panabihan sa m̄ga dahilang sumusunod:

1. Sapagka't ang dumi n̄g tao ay nakasusuklam.
2. Sapagka't nakapagbibigay pan̄ganib sa kabuhayan n̄g bayan.
3. Sapagka't kung nakakalat ay pinagmumulan n̄g m̄ga sakit.
4. Sapagka't nasa nating ipakita sa m̄ga taga ibang lupa na ang ating bayan ay malinis at nananagano sa kalinisan.
5. Sapagka't nais nating ipatalos na sinusugpo natin ng lahat n̄g m̄ga sakit sa ating bayan.
6. Sapagka't ibig nating ipakita na tayo ay nasa sa panahon, at matalino ring gaya n̄g ibang bansa.
7. Sapagka't nasa nating bigyang katotohanan na tayo ay m̄ga taong may dunong at sariling kabaitan na maaaring pagkalooban n̄g pagsasarili at kalayaan.

Marami ang paraan sa pagliligpit n̄g walang pan̄ganib n̄g dumi, n̄guni't amin na lamang babanggitin ang panabihang uring Antipolo, sa dahilang itong uring ito ay malaki ang kababaan n̄g halaga kay sa iba, at dahil sa kaniyang kamurahan ang pagpapatayo n̄g isang gaya nito ay inaasahang makakayanan n̄g marami sa bayan.

ANG KABUUAN N̄G M̄G PANABIHANG "ANTIPOLO" AT IBA'T IBANG BAGAY NA NAUUKOL DITO.

Ito'y binubuo n̄g (*a*) isang hukay, (*b*) isang upuan na mayroong daluyluyan (tubo) patun̄go sa hukay (*c*) at isang alulud (tubo) na pasin̄gawan. Ang balon o hukay ay ibaiba ang laki. Kung ang mananabe ay lima lamang o kulang sa lima ay dapat magkaroon n̄g lulang 6 na metro kubiko (1½ metrong lalim, 2 metrong haba at luwang) at sa bawa't tawong madadagdag sa lima ay magdadagdag naman sa balon n̄g 1 metro kubikong lulan. Ang m̄ga panig n̄g balon kung ang lupa ay buhaghag at malambot ay tatambilan n̄g konkreto, bato, bakal, kahoy, kawayan o ibang bagay na tatagal upang huwag matibag ang lupa sa loob n̄g balon. Tatakpan ang balon n̄g isang takip na konkreto, bato, tabla o kawayan datapuwa't kung tabla o kawayan ang gagamitin ang ibabaw ay papatun̄gan n̄g malinis na lupa na ang kapal ay hindi kukulan̄gin sa 15 sentimetro. Ang uupan ay magkakaroon n̄g isang takip na kung hindi ginagamit ang upuan ay sumasara. Ang daluluyan na naguugpong n̄g upuan at balon ay dapat maging tinunaw na bakal, o siim, lariyo o ibang bagay na matibay at ang luwang sa loob ay hindi kukulan̄gin sa 20 sentimetro at makakabit sa upuan na patuloy sa

(Karugtong na sa p. 16.)

MARSO, 1919.

Mga pagbabago ng buwan.		*Sikat ng araw.*	*Lubog ng araw.*
Bagong buwan	Marso 2, 7.11 n. g.	Marso 1, 6.14	6.04
Unang bahagi sa pagliwanag ng buwan	Marso 9, 11.14 n. u.	Marso 2, 6.12	6.05
Kabilugan	Marso 16, 11.41 n. g.	Marso 7, 6.08	6.06
Huling bahagi sa pagdilim ng buwan	Marso 25, 4.34 n. u.	Marso 12, 6.05	6.06
		Marso 17, 6.02	6.07
		Marso 22, 5.58	6.07
		Marso 27, 5.55	6.08

Petsa.	Araw.	
1	S.	S. Albino at Sta. Eudosia.
2	Li.	(Kinkuahesima. Unang linggo.) S. Carlos ang Mabaet at Sta. Jenara.
3	Lu.	(Carnabal.) Sta. Cunegunda at S. Emeterio.
4	M.	(Carnabal.) S. Casimiro. (Pagsisiyam ng Biyaya.) Sta. Barbada. (Periheo sa ika 1 n. h.)
5	Mi.	(Mierkoles ng abo ó Senisa. Ayuno at lubos na pangilin sa lamang kati ng mga taga Europa.) S. Adriano at Sta. Jaina.
6	H.	Stas. Perpetua, Felicidad at S. Olegario.
7	B.	(Unang biernes. Pagaayuno ng mga taga Europa at taga rito.) S. Teófilo, Sta. Nicomedia at Sto. Tomás de Aquino.
8	S.	Sta. Erenia at San Juan de Dios.
9	Li.	(Unang linggo ng kuaresma.) Sta. Francisca Romana at S. Cándido.
10	Lu.	Ang apat na pung Mártires sa Sebaste. S. Cayo at Sta. Veronica.
11	M.	S. Eulogio, Sta. Aurea at Beato Enrique.
12	Mi.	(Témporas. Ayuno ng mga taga Europa.) S. Gregorio Magno at Sta. Josefina.
13	H.	(Sibat at mga Pako.) Sta. Eufrasia at S. Salomón.
14	B.	(Témporas. Ayuno ng mga taga Europa at taga rito. Sta. Matilde at Ss. Afrodisio at Lubin.
15	S.	(Témporas.) S. Longinos at Sta. Matrona.
16	Li.	(Pangalawang linggo ng kuaresma.) S. Abraham at Sta. Juliana.
17	Lu.	S. Patricio (Apostol sa Irlanda) at Sta. Gertrudis.
18	M.	S. Gabriel Arcángel at Sta. Sibilina.
19	*Mi.*	(Araw ng pangilin.) *S. José Esposo ng Kamahalmahalang Birhen María, Pintakasi ng Kakristianuhan.* Sta. Quintila.
20	H.	(Ang limang sugat.) S. Cirilo sa Herusalem at Sta. Claudia. (Apoheo sa ika 8 n. g.)
21	B.	(Ayuno at pangilin sa lamang kati ng mga taga Europa at taga rito.) S. Benedicto at Sta. Fabiola.
22	S.	Sta. Catalina sa Suesia. Sta. Lea, Ss. Saturnino at Deogracias. (Pasok ng araw sa Aries sa ika 0.19 n. u. Primabera.)
23	Li.	(Pangatlong linggo ng kuaresma.) S. Victoriano at Sta. Pelagia.
24	Lu.	S. Simeón at Sta. Pacífica.
25	M.	(Pagbati sa Birheng María.) S. Dimas at Sta. Dula.
26	Mi.	(Ayuno ng mga taga Europa.) S. Ludgero at Sta. Tecla.
27	H.	(Ang kamahalmahalang Dugo.) S. Juan Damasceno S. Juan sa Egipto at Sta. Lidia.
28	B.	(Ayuno at lubos na pangilin sa lamang kati ng mga taga Europa at taga rito.) S. Juan Capistrano, S. Guntrano at Sta. Fortunata.
29	S.	Ss. Jonas, Bertoldo at Sta. Gibitrudis.
30	Li.	(Ikapat na linggo ng kuaresma.) S. Juan Clímaco at Sta. Margarita.
31	Lu.	Sta. Balbina at S. Amadeo.

Huwag mangyari na di ninyo alumanang kayo'y sawi sa pagpatay ng inyong sarili at ng kapuwa sa pamamagitan ng nakalalasong hangin, nakaririmarim na paligid at mga duming nakamamatay.

Lipulin at sugpuin ninyo ang lahat ng sukal sa inyong looban.

Takpan ang mga palatubigan at kunin ang tubig sa pamamagitan ng paagusan (*grifo*) o tabong may tangkay.

Pagingatan ang pagkain sa alabok, langaw at iba pang hayop.

Bakahing walang puknat ang mga lamok at langaw.

Ang mga langaw at lamok ay hayop na mangdadala ng sakit. Patain sila at sugpuin ang kanilang pinagmumulan.

Busalan ninyo ang inyong mga aso upang huwag makakagat at maiwasan ang sakit na nagbubuhat sa kagat ng asong ulol.

Marso.		
Petsa.	1920	1921
1	Lu.	M.
2	M.	Mi.
3	Mi.	H.
4	H.	B.
5	B.	S.
6	S.	Li.
7	Li.	Lu.
8	Lu.	M.
9	M.	Mi.
10	Mi.	H.
11	H.	B.
12	B.	S.
13	S.	Li.
14	Li.	Lu.
15	Lu.	M.
16	M.	Mi.
17	Mi.	H.
18	H.	B.
19	*B.*	*S.*
20	S.	Li.
21	Li.	Lu.
22	Lu.	M.
23	M.	Mi.
24	Mi.	H. Piesta.
25	H.	B. Piesta.
26	B.	S.
27	S.	Li. Pasko.
28	Li.	Lu.
29	Lu.	M.
30	M.	Mi.
31	Mi.	H.

TUBIG.

Ang tubig ay kailañgan sa buhay, at ang 60 bahagi sa bawa't isang daan ñg bigat ñg katawan ñg tao ay tubig. Ang tubig ay mauuri ayon sa kaniyang kagamitan, dili baga sa iniinum, pangluto, panghugas, pangdilig, pamatay apoy, at iba pa, ñguni't ang kasaysayang ito ay saad lamang sa tubig na gamit-bahay. Ang dalisay na tubig ay yaong walang hayop at bagay na makapagkakasakit. Kung ang tubig na gamit-bahay ay mayroong mikrobio o hayop ito ay mapañganib sa buhay. Ang lahat ñg tubig na maaaring madaling masalaula gaya ñg tubig sa ilog, balon, dagatdagatan, sapa at inimbak na tubig ulan ay hindi dapat inumin hanggang hindi nadadalisay sa pamamagitan ñg pakulo. Ang tubig na galing sa poso artesiano, destilado, bukal, at tubig ulang sinahod at inimbak sa malinis na paraan ay maaaring ipalagay na di mapañganib na inumin. Ang tubig ay dapat ilagay sa malinis at may takip na lalagyan upang ang kaniyang kadalisayan ay mamalagi o nang huwag madaling masalaula ñg kamay. Ang mga lalagyan ñg tubig, lalu na ang sa inuminan, ay dapat magkaroon ñg isang padaluluyan upang ang tubig ay makuha sa patulo at huwag patabo. Ang ugaling pagkuha ñg tubig sa tapayan, kaang, kalamba at iba sa pamamagitan ñg tabo o lumbo na tañgan ñg kamay ay mapañganib at salaulang paraan. Kung kinakailañgang tabuin ang tubig dapat gumamit ñg tabo o lumbong may tangkay. Ang iniimbak na tubig kailan ma'y hindi dapat sasalañgin ñg kamay.

Masasabi ñg boong tiwala na ang nañgasalaulang tubig ay siyang dahilan ñg maraming mga pagkakasakit at pagkakamatay ñg tao na hindi dapat sanang mangyari kung dalisay at malinis na tubig ang kanilang ginamit sa malinis at maayos na paraan.

Ang pinakamabuting paraan upang matanto na ang alin mang tubig na gamit-bahay ay magagamit ñg walang pañganib ay ang ipasiyasat ang nasabing tubig upang malaman kung may nilalamang mga hayop o mga bagay na di dapat mainom o makain. Ang lalong kinakailañgang masiyasat ay ang nauukol sa pagkakaroon ñg mga hayop sapagka't karaniwan, kapag ang tubig ay mabuti ang lasa ay hindi binubuo ñg bagay na makasasama. Upang malayo sa pañganib at mapasapanatag na kalagayan ang sino man sa bagay na ito dapat huwag gamitin sa bahay ang tubig na hindi pinasisiyahang malinis ñg Kagawaran ñg Sanidad, o dili kaya'y hindi pa napapakuluan.

Ang tubig na inaakalang hindi malinis sa bakteria ay maaari ring magamit na inumin sa pamamagitan ñg disinpeksion. Ang ginagamit na pangdisinpekta ay ipoklorito de kalsio (kloruro de kal).

Sa bawa't 1,000,000 bahaging tubig ay hinahaluan ñg 0.1 hanggang sa 25 bahagi ñg ipoklorito de kalsio (kloruro de kal). Ang dalawang latang gas na tubig (*10 galones*) na karaniwan ang linaw kung haluang mabuti ñg isang kutsarita ñg pinaghalong (*solución*) kalahating kutsarita ñg ipoklorito at isang pinta (*pint*=lata ñg letse kondensada) ñg tubig at makaraan na ang labing limang minuto ay maiinom nang walang pañganib sa kolera, tipoidea, ite, at iba pa.

(Karugtong n̄g p. 13.)

ANG KABUUAN N̄G M̄GA PANABIHANG "ANTIPOLO" AT IBA'T IBANG BAGAY NA NAUUKOL DITO.

balon. Ang lahat n̄g ugpun̄gan ay gagawin lapat na lapat na hindi makararaan ang tubig at alimuum. Ang alulod na pasin̄gawan ay manggagaling sa balon at patataasin n̄g hindi kukulan̄gin n̄g 1 metro sa balisbisan n̄g alin mang bahay na kalapit. Ang butas na pangitaas n̄g pasin̄gawan ay tatakpan n̄g balag na kawad (*tela metálica*) upang huwag makapasok at makalabas ang lan̄gaw at lamok.

Sa m̄ga lupang mababa at natutubigan, ang m̄ga tabi n̄g balon ay dapat itaas sa lupa sa pamamagitan n̄g bato, luwad o lupa na iniipit n̄g siim, kahoy, kawayan o ibang bagay na tatagal.

Ang itataas n̄g labi n̄g balon ay iaayon sa lugal upang huwag abutin n̄g tubig ang takip n̄g hukay. Ang lapad naman n̄g itinaas na labi ay dapat maging kalahating metro upang huwag pumasok ang na sa labas na tubig sa balon.

Ipinalalagay namin, na kung maaari, ang m̄ga balon ay hukayin hanggang sa may bumalong na apat o limang daling tubig. Kung dahilan sa kalagayan n̄g lupang hinukay, ay walang tubig na lumitaw, upang ang lupang nasailalim n̄g balon ay sumipsip, kinakailan̄gang sa maminsanminsan ay bubusan n̄g isang timbang tubig ang loob n̄g balon na pararaanin sa tubong padaluyan. Ang tubig ay madaling magpabuluk n̄g dumi na hindi nagkakaroon n̄g masamang amoy. Ang m̄ga pagsubok ay nagpapatotoo na kung ang panabihang ito ay pamamalagiing buo at ang dakong itaas n̄g tubong padaluyan ay palaging nililinis sa pamamagitan n̄g pagkuskos, kailan pa ma't kinakailan̄gan ang gayon, at tan̄gi sa rito'y palaging binubusan n̄g tubig ang loob n̄g balon, ay hindi nagkakaamoy, at ang kaniyang laman ay nagiging tunaw na tunaw.

Sakaling makapasok ang lamok sa loob n̄g balon at man̄gitlog sa tubig na laman, ang m̄ga kitikiti ay mapapatay kung busan ang nasabing balon n̄g sapat na dami n̄g gas (petroleo) o dili kaya'y isang daan at limampung (150) sentimetro kubiko sa bawa't isang latag na 1 metrong parisukat.

Ang halaga n̄g pagpapatayo n̄g isang panabihang may ganitong uri ay sangayon sa m̄ga sangkaping gagamitin. Halos lahat n̄g m̄ga bahay sa Antipolo ay mayroong panabihang katulad nito. Sapagka't ang karamihan sa m̄ga may ari n̄g m̄ga bahay sa bayang yaon ay m̄ga mahihirap, ay mahihinuha natin na ang halaga ay makakaya n̄g karamihan. Inaakala namin na kung hindi isasama ang pagpapagawa, na maaaring tungkulin n̄g may bahay, at ang m̄ga sangkapin na ang karamiha'y nakukuha na hindi binibili sa m̄ga bayanbayan sa lalawigan, ay makapagtatayo n̄g isang panabihang "Antipolo" sa halagang mula ₱6 hanggang ₱12.

Ang m̄ga sumusunod na guhitguhit o larawan ay magbibigay n̄g isang mapan̄gan̄gapitan na kung papaano ang pagtatayo n̄g panabihang ito:

PHILIPPINE HEALTH SERVICE
OFFICE OF SANITARY ENGINEERING

Yero galbanisado ó Tubang Tapayan · 20cm ang luang

Tubong Pasingawan Yero galbanisado 15cm.

Tulay ng bahay at panabihan

Sahig ng batalan

Lupa

1.50

2.0

SECTION A-B

1. Konkreto reinforsada, bato, ó kahoy na natatakpan ng lupa.
2. Ang tabi ng balon ay hindi kailangang tambilan kung malagkit ang lupa.
3. Ang tuboy maaring lupang luto, tinapayan, kawayan, ó hukay na puno ng batong maliliit at matatakpan ng lupa.
Ang panabihang ganito ay tatagal sa lima katao ng limang taon.

luang 25cm

luang 25cm

.45

Butas ng Upuan

.25

.20

Yori ng Upuan

A

B

2.0

2.0

PLAN

MODIFIED ANTIPOLO SYSTEM

Approved [signature]
Director of Health

Feb. 28, 1916
E. L. Barber
Acting Sanitary Engineer

Drawn by L. Calizaras



Fig. 1

PHILIPPINE HEALTH SERVICE
OFFICE OF SANITARY ENGINEERING

ANTIPOLO SYSTEM USING BAMBOO LINING
SISTEMA ANTIPOLO NA KAWAYAN ANG TAMBIL

Nov. 6-1918.

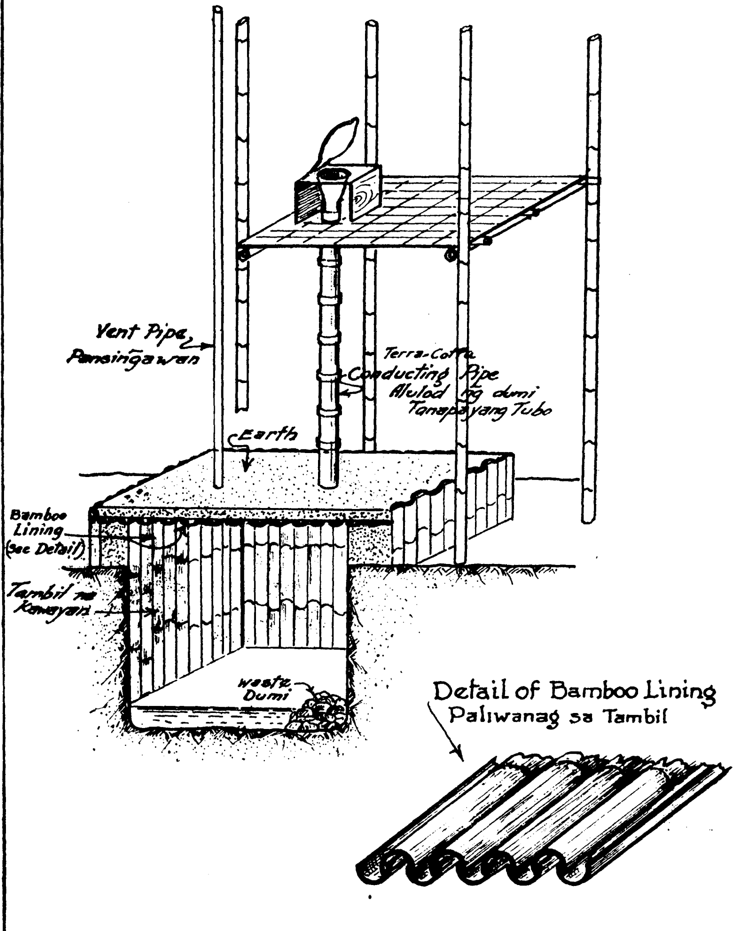
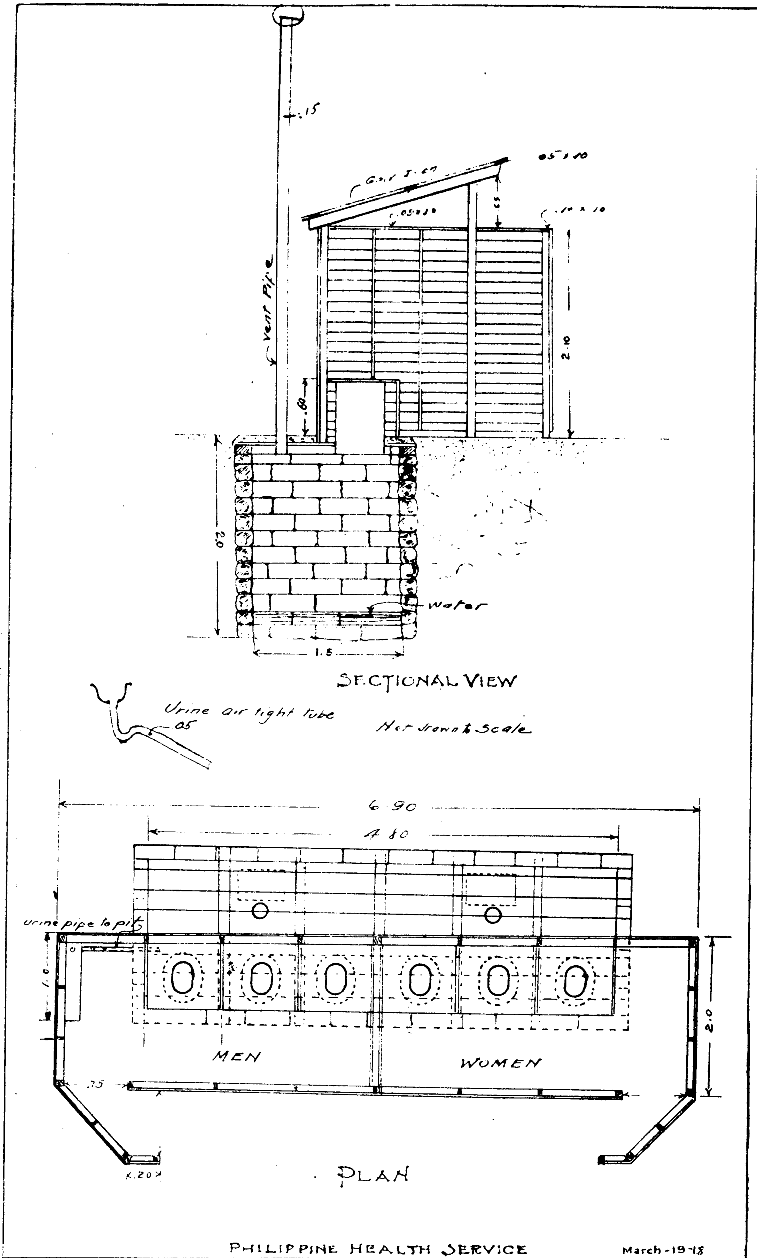


Fig. 2.



Vent Pipe
.15
Galv. I. 20
.05 x .10
.10 x .10
2.10
.60
2.0
Water
1.5
SECTIONAL VIEW
Urine air tight tube
.05
Not drawn to Scale
6.90
4.80
Urine pipe to pit
1.0
2.0
MEN
WOMEN
.75
.20
PLAN
PHILIPPINE HEALTH SERVICE
March-1918

Fig. 3.

DALISAIN ANG GATAS NG̃ BATA

PASTEURAHIN (1) ITO SA BAHAY

ITO AY PUMAPATAY ng̃ HAYOP NA sa GATAS na NAKAKAPAGKASAKIT



PARAAN NG̃ PAGPAPASTEURA

Gumamit ng̃ palayok pungok ng̃ kaunti sa bote ng̃ gatas

Maglagay ng̃ platito sa loob ng̃ palayok at itayo ang bote ng̃ gatas doon. Tagpan ang bote.

Buhusan ng mainit na tubig ang palayok hanggang ang litaw ng̃ bote ay 4 na pulgada.

Gatungan at pakuluin ang tubig.

Pagkulo ng̃ tubig alisin agad ang bote ng̃ gatas sa palayok.

Palamigin ang gatas sa loob ng̃ bote sa lalong madaling panahon at ilagay sa isang malamig na lugal o sa loob ng̃ kahon ng̃ yelo kaagad-agad.

ANG GATAS AY DAPAT ITAGO NG̃ MALAMIG AT MAYTAKIP NA MAHIGPIT UPANG MAIWASAN ANG PAGTUBO NG̃ mga MICROBIO

Fig. 4.

PARAAN ÑG PAGDAME ÑG LANGAW

HOW FLIES MULTIPLY

Ang pinangingitlugan at pinagmumulan ng̃ mg̃a lang̃aw ay ang mg̃a taeng kabayo, kalabao at ibang hayop; mg̃a basura, bulok, tae at ibp. Kaya ito ay dapat tagpang mabuti, ibaon ó sunugin kaya.

Flies breed in stable manure, garbage, privies and other waste materials. This makes it necessary that such must be covered, burned or buried.

(A) Mga lang̃aw na nang̃ing̃itlog sa taeng kabayo. (B) mg̃a itlog na naging uod; (c) mg̃a uud na naghinto na ng̃ paggalaw at maguumpisa ng̃ pagbabalat. (D) mg̃a lang̃aw na kahuhunos pa lamang at magsisilipad na.

(A) Flies laying eggs in stable manure.
(B) larvae or maggots; (C) pupae;
(D) new adult flies, and flying already.

PARAAN ÑG PAGSUGPO ÑG LANGAW

HOW TO EXTERMINATE FLIES

Kung tatagpang mabuti ang mg̃a taeng Kabayo, Kalabao at ibang hayop, mg̃a basura, bulok, tae at ibp., at pagkatapos ay ipagbabaon ó sunugin ang lahat na ito, ang mg̃a lang̃aw ay mawawala.

If stable manure, garbage, privies and other waste matters be covered, burned or buried, then there shall be no flies.

Taeng Kabayo na dinidisenfecta.

Stable manure being disinfected.

Pig. 5.

ILIGTAS MO ANG IYONG BUHAY SA KOLERA AT BULUTONG.

KOLERA.

Ang kolera ay nagmumula sa isang uri n̄g hayop na ang hugis ay kulikoy (*cólera spirili*) at kung tawagin ay *bacilus-coma* ni Koch. Kung ang hayop na ito ay malulon at pagdatnan sa tiyan ang m̄ga bagay na hindi niya kalaban, sila ay matuling dumadami sa bituka, lumalason sa katawan at sa ganitong paraan ang tao'y nagkakasakit n̄g kolera.

Sa pagkakaalam natin na ang hayop n̄g kolera ay sumasa tiyan n̄g may sakit, ating madaling mapaguunawa na ang dumi at suka n̄g may sakit ay dapat makahawa kaya't maisasaisip natin at mapaghihinalaan na ang m̄ga taong dumikit sa may kolera at lahat n̄g bagay na kaniyang ginamit ay nahawahan na. Dahil dito'y ating masasabi rin na ang paaran n̄g pagkalat n̄g kolera ay ang paglilipatlipat n̄g m̄ga hayop n̄g kolera sa pamamagitan n̄g tao at ibang bagay na nahawahan n̄g hayop n̄g kolera. Ang isang tao na humipo sa nakokolera, sa kaniyang dumi, suka o bagay na ginamit n̄g nakokolera ay madaling makapaghahawa sa paghipohipo n̄g pagkain, tubig o kahit na ano.

Ang lan̄gaw ay mabisa ring tagapagkalat sa m̄ga iba't ibang pook n̄g pagkakahawahawa. Sa dinapodapo niya sa m̄ga dumi, suka at iba pang bagay na mayroong hayop n̄g kolera, siya ay nakadadala sa kaniyang m̄ga paa at nakapaglilipat n̄g hayop na ito sa iba't ibang pagkain.

Ang sino man ay hindi magkakaroon n̄g kolera kung hindi siya makalululon n̄g hayop n̄g kolera. Ang mabisang pagiin̄gat sa bagay na ito, upang makaiwas sa kolera at masugpu ang kaniyang pagkalat ay ang pagsunod na walang maliw sa m̄ga utus na pangsugpo sa pagkalat n̄g m̄ga hayop n̄g kolera at sila ay man̄galulun.

Dahil dito sundin ninyo ang m̄ga sumusunod na utos kung magkaroon n̄g kolera:

Ipagbigay alam sa Kagawaran n̄g Sanidad, dalhin ang may sakit sa isang ospital o ibukod siyang maayos, at tumawag n̄g lubos na may kayang manggagamot.

Lagyan n̄g desinpektante kaagadagad ang tae at suka n̄g may sakit.

Huwag didikit sa may sakit o sa m̃ga bagay na dapat makahawa ñg hindi lubos na kinakailañgan.

Huwag papasukin sa silid na lutuan ang nagaalaga sa may sakit.

Desinpektahing mabuti ang m̃ga kamay pagkatapos makahawak sa may sakit o sa alin mang bagay na napuno ñg suka at tae ñg may sakit at bago kumain.

Huwag kakain o iinum ñg ano mang bagay sa silid ñg may sakit.

Pagiñgatang mahigpit na huwag masalaula ang lahat ñg m̃ga pagkain, tubig na inumin at panghugas.

Kailan ma'y huwag kakain ñg pagkaing hindi luto at iinum ñg tubig na hindi pinakulo. Ang m̃ga pagkaing naluto na ay dapat pagiñgatan sa lañgaw at sa hipo ñg tao.

Ipasiyasat ang lahat ñg dumi ñg m̃ga kasangbahay ñg may sakit upang maalaman kung sila'y may iwi ring m̃ga hayop ñg kolera. Sila'y nararapat na ibukod hanggang hindi napatotohanan ñg dalawang sunod na pagsisiyasat na sila'y wala ñg iwing m̃ga hayop.

Ang lahat ñg kasangkapan, hihigan at m̃ga damit na ginamit ñg may sakit ay lalagyan muna ñg desinpektante o pakukuluan bago ilabas sa kaniyang silid. Ang silid na pinaglagyan ñg may sakit ay dapat desinpektahin at linising mabuti.

Kahulihulihan at pinakamahalaga sa lahat:

Mahigpit kayong magiñgat upang kayo at sino man ay huwag makalulon ñg hayop ñg kolera.

BULUTONG.

Ang tañging bagay na nakapagkakasakit ñg bulutong ay hindi pa nalalaman. Ang m̃ga nakahahawa ay ang nanggagaling sa sugat sa balat at m̃ga bambang maninipis ñg katawan ñg may sakit. Kaya ang laway at ang lahat na iniwawaksi ñg katawan, pati ñg ihi at tae ay maaring magkaroon ñg pangpasakit (*virus*). Dahil dito'y ating madaling mauunawa na ang sakit na bulutong ay nakahahawa sa pamamagitan ñg lahid (*contacto*). Ang isang taong humipo sa binubulutong, o sa ano mang bagay na ginagamit o ginamit ñg isang taong binubulutong ay maaaring makapaghawa ñg ibang tao at ibang bagay sa paghipohipo. Ang isang taong nakikipagusap sa binubulutong ay maaari ring mahawa, kahit na hindi siya nasasa-

ling ñg may sakit sa pamamagitan ñg tilansik ñg laway. Ang may sakit sa kaniyang pagsasalita ay nilalabasan sa bibig ñg maliliit na patak ñg nakahahawang laway at ang laway na ito ay maaaring tumama sa damit, mukha o kamay ñg kaniyang kausap at sa ganitong paraan ito'y nalalahiran. Ang mña lañgaw ay mabisa ring tagapagkalat ñg pagkakahawahawa ñg sakit na bulutong. Ang lañgaw ay dadapo sa nakahahawang lañgib o nana sa sugat ñg binububulutong, o sa damit at ibang bagay na ginagamit o ginamit ñg may sakit. Ang mña paa ñg lañgaw na ito ay magkakaroon ñg pangpasakit (*virus*) at ang lahat na kaniyang dapuan ay nagkakaroon din ñg nasabi nang pangpasakit.

Dahil dito, kung magkaroon ñg isang binubulutong ay gawin ninyo ang mña sumusunod:

Ipagbigay alam sa Kagawaran ñg Sanidad, ipadala ang may sakit sa isang ospital, o ibukod sa isang silid na kung maaari'y yaong may panala ñg lañgaw at lamok, at tumawag ñg isang lubos na may kayang manggagamot.

Patanim kaagadagad ñg bakuna at gayon din ang lahat ñg kasangbahay, sapagka't ang tanim kung magawa sa loob ñg tatlong araw buhat sa ang isang tawo ay mabuñgañga sa pagkahawa ay nakapipigil ñg bulutong. Ang pabakuna naman ñg nakaraan na ang ikatlong araw buhat sa kaniyang pagkakahawa ay makapagpapabago rin ñg lakad ñg bulutong. Ang pabakuna naman sa loob ñg unang sampung araw ñg pagkakahawa ay madaling makapagpapagaling kahi't na ang simula at uri ñg mña siñgaw ay hindi mabago.

Huwag didikit sa may sakit o sa alin mang bagay na galing sa kaniya kungdi lubos na kinakailañgan. Ang taong nalahiran ñg binubulutong ay dapat ihiwalay ñg labingapat na araw. Desinpektahing mabuti ang mña kamay pagkatapos makahipo sa may sakit o sa alin mang damit na kaniyang ginamit at bago kumain. Huwag kakain sa silid ñg may sakit.

Desinpektahin ang lahat ñg kasangkapan, hihigan at mña damit na ginamit ñg may sakit bago ilabas sa kaniyang silid. Ang may sakit ay maaaring palayain kung ang lahat ñg lañgeb ñg kaniyang sugat ay bakbak na. Ang silid na pinagbukuran sa may sakit ay dapat desinpektahin at linising mabuti.

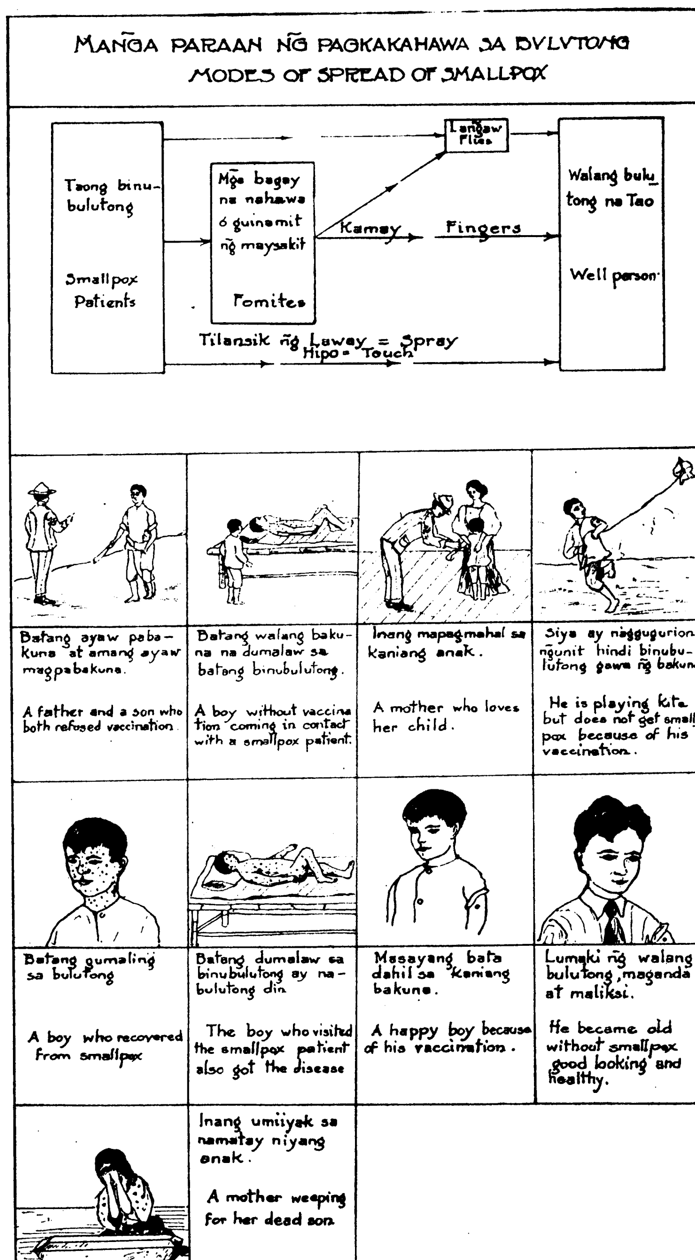

MAÑGA PARAAN ÑG PAGKAKAHAWA SA BULUTONG
MODES OF SPREAD OF SMALLPOX
Taong binubulutong
Smallpox Patients
Mga bagay na nahawa ó guinamit ng maysakit
Fomites
Langaw Flies
Kamay Fingers
Walang bulutong na Tao
Well person
Tilansik ng Laway = Spray
Hipo = Touch
Batang ayaw pabakuna at amang ayaw magpabakuna.
A father and a son who both refused vaccination.
Batang walang bakuna na dumalaw sa batang binubulutong.
A boy without vaccination coming in contact with a smallpox patient.
Inang mapagmahal sa kaniang anak.
A mother who loves her child.
Siya ay nagguguriong ñgunit hindi binubulutong gawa ñg bakuna
He is playing kite but does not get smallpox because of his vaccination.
Batang gumaling sa bulutong
A boy who recovered from smallpox
Batang dumalaw sa binubulutong ay nabulutong din.
The boy who visited the smallpox patient also got the disease
Masayang bata dahil sa kaniang bakuna.
A happy boy because of his vaccination.
Lumaki ñg walang bulutong, maganda at maliksi.
He became old without smallpox good looking and healthy.
Inang umiiyak sa namatay niyang anak.
A mother weeping for her dead son.

Fig. 6.

ABRIL, 1919.

Mg̃a pagbabago ng̃ buwan.		*Sikat ng̃ araw.*	*Lubog ng̃ araw.*
Bagong buwan	Abril 1, 5.40 n. u.	Abril 1, 5.51	6.08
Unang bahagi sa pagliwanag ng̃ buwan	Abril 7, 8.38 n. g.	Abril 6, 5.48	6.09
Kabilugan	Abril 15, 4.25 n. h.	Abril 11, 5.45	6.09
Huling bahagi sa pagdilim ng̃ buwan	Abril 23, 7 21 n. g.	Abril 16, 5.42	6.10
Bagong buwan	Abril 30, 1.30 n. h.	Abril 21, 5.39	6.11
		Abril 26, 5.36	6.12

Petsa.	Araw.	
1	M.	S. Valerio at Sta. Teodora. (Bagong buwan.)
2	Mi.	(Ayuno ng̃ mg̃a taga Europa. S. Francisco sa Paula at Sta. María Ehipsiaka. (Periheo sa ika 5 n. u.)
3	H.	S. Ricardo at Sta. Ágape.
4	B.	(Unang biernes. Ayuno at lubos na pang̃ilin sa lamang kati ng̃ mg̃a taga Europa at taga rito.) S. Isidro at Sta. Clotilde.
5	S.	S. Vicente Ferrer at Sta. Irene.
6	Li.	(Linggo ng̃ Hapis o Linggo ng̃ Lázaro.) Sta. Juliana at S. Celestino.
7	Lu.	S. Germán José at Sta. Juliana. (Unang bahagi sa pagliwanag ng̃ buwan.)
8	M.	S. Perpetuo at Sta. Macaria.
9	Mi.	(Ayuno ng̃ mg̃a taga Europa.) S. Hilario at Sta. Casilda.
10	H.	S. Exequiel. Birhen sa Torumba sa Pakil (Silang̃an.) Sta. Elvigia.
11	B.	(Biernes ng̃ Hapis. Ayuno at lubos na pang̃ilin sa lamang kati ng̃ mg̃a taga rito at taga Europa.) S. Felipe at Sta. Florencia.
12	S.	S. Víctor at Sta. Visia.
13	Li.	(*Linggo ng̃ palaspas.*) S. Hermenegildo at Sta. Agatonica.
14	Lu.	S. Tiburcio at Sta. Dominica.
15	M.	S. Pedro González at Sta. Anastasia. (Kabilugan.)
16	Mi.	(Ayuno ng̃ mg̃a taga Europa.) Ss. Benedicto, José Labra, Lamberto at Sta. Engracia.
17	H.	(*Huebes Santo.* Ayuno at lubos na pang̃ilin sa lamang kati ng̃ mg̃a taga Europa. *Piesta opisial.*) S. Aniceto at Sta. Potenciana.
18	B.	(*Biernes Santo.* Ayuno at lubos na pang̃ilin sa mg̃a lamang kati ng̃ mg̃a taga Europa at taga rito. *Piesta opisial.*) S. Eleuterio at Sta. Anita.
19	S.	(Sábado Santo.) S. León IX at Sta. Galata.
20	Li.	(*Linggo ng̃ Pagkabuhay.*) Sta. Inés sa Montepulciano at S. Marcelino.
21	Lu.	S. Anselmo at Sta. Alejandra. (Pasok ng̃ araw sa signo ng̃ Tauro sa ika 11.59 n. u. Primabera.)
22	M.	Ss. Sotero, Cayo at Sta. Tárbula.
23	Mi.	S. Jorge at Sta. Victoria. (Huling bahagi sa pagdilim.)
24	H.	S. Fidel sa Sigmaringa at Sta. Bona.
25	B.	S. Marcos Evangelista at Sta. Franca.
26	S.	Ang Mahal na Birhen ng̃ Mabuting Kahatulan. Ss. Cleto at Marcelino.
27	Li.	Beato Pedro Canisio at Sta. Cita.
28	Lu.	S. Pablo de la Cruz at Sta. Valeria.
29	M.	S. Pedro sa Berona at Sta. Tertula.
30	Mi.	Sta. Catalina sa Sena at S. Amador. (Bagong buwan. Periheo sa ika 3 n. h. Ang araw ay dadaan sa tuktuk natin.)

Mahalin ninyo ang kalusugan ng̃ katawan ng̃ inyóng mg̃a anák na mahigit kay sa kayamanan.

Huwag pabayaan kailan man na sila'y maging masasakitin.

Kailan ma'y huwag imbutin ang ligaya ng̃ inyong mg̃a anák at ilayo sila sa alin mang kapahamakan.

Ipagtaan sila ng̃ mapangpalusog na pagkain. Ang tuwas at katamtamang pagkain ay siyang mapangpalusog.

Panabihin ninyo ang inyong mg̃a anák minsan man lamang sa maghapon.

Kailan ma'y huwag pabayaang mabulok ang ng̃ipin ng̃ inyong mg̃a anák.

Huwag ninyong pahintulutan na ang mg̃a bata ay maglaro ng̃ buga ó ibang gaya nito. Ito'y totoong salaula.

Kailan ma'y huwag pahintulutan na ang inyóng mg̃a bata ay matulog sa gabi ng̃ marumi.

Huwag palakarin ng̃ yapak ang mg̃a bata. Ang sapin sa paa ay malaking tulong ang naibibigay sa pagliligtas sa mg̃a sakit sa bituka. Ang paglakad ng̃ yapak ay siyang madalas na dahilan ng̃ pagkakatiwa ng̃ tao.

Bayaan ang bawa't isa sa inyong bahay ay magkaroon ng̃ sapat na pagtulog. Patulugin maaga ang mg̃a bata.

Abril.

Petsa.	1920	1921
1	H.	B.
Piesta.		
2	B.	S.
Piesta.		
3	S.	Li.
4	Li.	Lu.
Pasko.		
5	Lu.	M.
6	M.	Mi.
7	Mi.	H.
8	H.	B.
9	B.	S.
10	S.	Li.
11	Li.	Lu.
12	Lu.	M.
13	M.	Mi.
14	Mi.	H.
15	H.	B.
16	B.	S.
17	S.	Li.
18	Li.	Lu.
19	Lu.	M.
20	M.	Mi.
21	Mi.	H.
22	H.	B.
23	B.	S.
24	S.	Li.
25	Li.	Lu.
26	Lu.	M.
27	M.	Mi.
28	Mi.	H.
29	H.	B.
30	B.	S.

PARAAN NG̃ PAGPATAY NG̃ MG̃A LAMOK, LANG̃AW, KUTO, HANIP, PULGAS AT SUROT.

Lamok.—Ang mg̃a lamok ay nang̃ing̃itlog sa tubig. Inilalagay nila ang kanilang mg̃a itlog doon at siya namang nagiging kikinsot. Kung walang tubig ang lamok ay hindi dadami. Ang isang lamok ay may buhay na lumabis kumulang sa tatlumpung araw at kadalasan ay hindi lumilipad ng̃ malayo sa kaniyang pinagmulan. Upang mawala ang mg̃a lamok, isang bagay lamang ang kinakailang̃an at ito'y huwag silang padadapuin sa alin mang tubig. Ang lahat na lalagyan ng̃ gamit na tubig ay dapat takpang mabuti at ang lahat ng̃ walang kabuluhan at hindi umaagos na tubig ay dapat itapon at patuyuin. Kung ang lamok ay mang̃itlog sa tubig na hindi maaring tuyuin o itapon, ang tubig na ito ay dapat busan ng̃ gas (petróleo) na ang dami ay isang litro sa bawa't 10 metrong parisukat.

Lang̃aw.—Ang mg̃a pinang̃ing̃itlugan ng̃ lang̃aw ay ang mg̃a taeng kabayo, kalabaw, baka, at iba pa, basura at tae ng̃ tao. Ang taeng kabayo at iba pa ay dapat ilagay sa isang kahong may takip na lapat, at kung puno na ang laman ay dapat sunugin o ihukay kaya at tabunang mabuti. Ang mg̃a sukal (basura) ay dapat ilagay sa isang lalagyang may takip na mabuti at sunugin o ibaon ng̃ isang talampakan man lamang ang lalim at tabunang mabuti. Ang dumi ng̃ tao ay dapat ding paging̃atang huwag madapuan ng̃ lang̃aw. Ang panabihang uring "Antipolo" ay masapat sa pagliligpit ng̃ dumi ng̃ tao. Magpalagay kayo ng̃ isa sa inyong bahay upang ang mg̃a lang̃aw ay walang mapang̃itlugang dumi sa inyong looban. Ang lahat ng̃ pagkain ay dapat takpan upan huwag madapuan ng̃ lang̃aw.

Kuto.—Ang kuto ay nang̃ing̃itlog sa buhok. Ang itlog na kung tawagin ay lisa ay nang̃akadikit sa buhok. Upang patayin ang kuto maghalo ng̃ magkasindaming gas at lang̃is ng̃ niyog at ilang̃is itong mabuti sa buhok at anit. Ito ay gagawin sa gabi bago matulog at sa umaga ay sabunin at hugasan ng̃ mainit na tubig. Ang unguento ay mabuti ring ipamatay ng̃ kuto. Kung ang isang bahagi ng̃ asupre ay ihalo sa apat na bahagi ng̃ lang̃is o mantika ay magkakaroon ng̃ halong mabuting pamatay ng̃ kuto. Ang tintura de estapisagra o tintura de larkspur ay mabuti ring pamatay ng̃ kuto kung ihugas sa buhok.

Pulgas.—Sa lahat ng̃ pulgas ang pulgas ng̃ daga ay isang pinakamapang̃anib sa tao sapagka't ito ay nagdadala ng̃ peste bubonika, mula sa daga tuloy sa tao. Ang pulgas ay nang̃ing̃itlog sa alabok sa sahig ng̃ bahay. Upang patayin ang mg̃a pulgas wiligang mabuti ang sahig ng̃ gas o dili kaya ng̃ halong limang bahagi ng̃ asido carboliko sa isang daang tubig (5 *por ciento*). Ang gas ay siyang lalong mabuti.

Surot.—Ang pagkain ng̃ surot ay dugo at sila ay maaaring mabuhay ng̃ maluwat na walang pagkain. Ito ay maaaring makapagpadala ng̃ ketong at ibang di karaniwan mg̃a sakit. Sila ay dapat lipulin. Ang gas ay isa sa mabuting pamatay ng̃ surot. Ang kinanaw na pormalina limang bahagi sa isang daan (5 *por ciento*) ay maaari ring gamiting kapalit ng̃ gas.

MAYO, 1919.

M̃ga pagbabago ñg buwan.

Unang bahagi sa pagliwanag ñg buwan	Mayo 7, 7.34 n. u.
Kabilugan	Mayo 15, 9.01 n. u.
Huling bahagi sa pagdilim ñg buwan	Mayo 23, 6.04 n. g.
Bagong buwan	Mayo 29, 9.12 n. g.

Sikat ñg araw.		Lubog ñg araw.
Mayo 1,	5.53	5.13
Mayo 6,	5.31	6.14
Mayo 11,	5.29	6.15
Mayo 16,	5.28	6.16
Mayo 21,	5.27	6.18
Mayo 26,	5.26	6.20
Mayo 31,	5.25	6.21

Petsa.	Araw.	
1	H.	ARAW ÑG PAGGAWA. (*Piesta opisial.*) S. Felipe, S. Jaime at Sta. Valburga.
2	B.	(Unang biernes.) S. Zoe at S. Atanasio.
3	S.	Ss. Alejandro, Teódulo at Stas. Antonia at Maura.
4	Li.	(Unang linggo. Ikalawa buhat sa Pagkabuhay.) Sta. Mónica at S. Ciriaco.
5	Lu.	S. Pío V at Sta. Crescenciana.
6	M.	G. Mahal na Birhen sa Antipolo. S. Juan sa harap ñg Pintuan ñg Roma (*Ante portam latinam.*) S. Lucio at Sta. Benedicta.
7	Mi.	Pintakasi ni San José. S. Estanislao. (Unang bahagi sa pagliwanag ñg buwan.)
8	H.	Ang pagpapakita ni San Miguel. S. Dionisio at Sta. Cornelia.
9	B.	S. Gregorio Nacienceno at Sta. Luminosa.
10	S.	S. Antonino at S. Florencio.
11	Li.	(Pañgatlong linggo pagkatapos ñg Pagkabuhay.) S. Francisco Gerónimo. S. Mamerto, Sta. Felisa.
12	Lu.	S. Nereo at Sta. Ana.
13	M.	S. Juan Silenciario at Sta. Gliceria.
14	Mi.	S. Pacomio at Sta. Justa. (Apoheo sa ika 6 n. u.)
15	H.	S. Juan Bautista de la Salle at Sta. Dimpna. (Kabilugan ñg buwan.)
16	B.	S. Honorato at Sta. Máxima.
17	S.	S. Pascual Bailón at Sta. Restituta.
18	Li.	(Pangapat na linggo pagkatapos ñg Pagkabuhay.) S. Venancio, S. Félix at Sta. Claudia.
19	Lu.	S. Pedro Celestino at Sta. Potenciana.
20	M.	S. Bernardino sa Sena at Sta. Plantilla.
21	Mi.	S. Segundino at Sta. Hisberga.
22	H.	S. Juan Nepomuceno at Sta. Rita. (Pasok ñg araw sa signo ñg Heminis sa ika 11.39 n. u. Primabera.)
23	B.	S. Juan Bautista sa Rosi at Sta. Visia. (Huling bahagi sa pagdilim ñg buwan.)
24	S.	Mahal na Birhen na Mapagampon ñg m̃ga Kristianos. Sta. Susana.
25	Li.	(Panglimang linggo pagkatapos ñg Pagkabuhay.) S. Gregorio at Sta. María Magdalena sa Pasis.
26	Lu.	(Araw ñg Pamimintuho.) S. Felipe Neri at Sta. Restituta.
27	M.	(Araw ñg Pamimintuho.) S. Beda at Sta. Valduca.
28	Mi.	(Araw ñg Pamimintuho.) S. Agustín, S. Germán at Bta. Juana de Arco.
29	*H.*	(Araw ñg pañgilin. *Pagakyat ñg ating Pañginoon Jesucristo.* (*Walang aral.*) S. Arnaldo at Sta. Teodosia. (Periheo sa ika 1 n. u. Bagong buwan. Boong paglalaho ñg araw. Hindi makikita sa Kapuluan.)
30	B.	(*Piesta opisial.* ARAW ÑG PAGAALAALA SA M̃GA PATAY.) S. Fernando at Sta. Emilia.
31	S.	Sta. Petronila at S. Pascasio.

Kumain kayo ñg tuwas at katamtamang pagkain. Huwag kayong kakain ñg labis. Ang katakawan ay hindi lamang kasalanan kundi nakasisira pa ñg katawan. Kailan man ay huwag kumain ñg pagkaing hindi malinis at mabute ang pagkaluto.

Iinom kayo ñg marami at malinis na tubig sa pagitan ñg m̃ga pagkain.

Pagpilitan ninyo na ang inyong tubig ay manggaling sa isang walang pañganib na kukunan ñg tubig. Ang karaniwang balon ay mapañganib na kukunan ñg tubig. Ang poso artesiano ay siyang walang pañganib. Hikayatin ninyo na ang m̃ga punong bayan sa pagpapabaon ñg maraming poso artesiano hanggang makakayanan sa inyong bayan.

Huwag ninyong hihipuin ang inumin sapagka't ang gayon ay nakasasalaula.

Kailan ma'y huwag pabayaan mapaghipo ñg sino man ang m̃ga bagay na kakainín.

Tubig na malinis lamang ang iinumin ninyo. Ang tubig na pasiñgaw (destilado), kinulo at ang galing sa poso artesiano ay siyang mabuting tubig.

Kumain kayo sa pamamagitan ñg tenedor at kutsara kung maaari. Maghugas muna kayo ñg kamay bago kumain at tuwing makapanggaling sa panabihan.

Mayo.		
Pet-sa.	1920	1921
1	S.	Li.
Araw ñg Paggawa.		
2	Li.	Lu.
		Piesta.
3	Lu.	M.
4	M.	Mi.
5	Mi.	*H.*
		Pagakyat.
6	H.	B.
7	B.	S.
8	S.	Li.
9	Li.	Lu.
10	Lu.	M.
11	M.	Mi.
12	Mi.	H.
13	*H.*	B.
Pagakyat.		
14	B.	S.
15	S.	Li.
16	Li.	Lu.
17	Lu.	M.
18	M.	Mi.
19	Mi.	H.
20	H.	B.
21	B.	S.
22	S.	Li.
23	Li.	Lu.
24	Lu.	M.
25	M.	Mi.
26	Mi.	*H.*
		Korpus.
27	H.	B.
28	B.	S.
29	S.	Li.
30	Li.	Lu.
31	Lu.	M.

ILANG M̃GA NAKAHAHAWANG SAKIT AT PARAAN ÑG PAGILAG SA KANILA.

M̃GA BULATE SA BITUKA (PARÁSITOS INTESTINALES).

Ang sakit na ito ay katutubong buñga ñg paglalakad ñg yapak at hindi pagliligpit ñg masapat sa dumi ñg tao. Ang dumi ñg taong may bulati sa tiyan ay siyang pinagmumulan ñg sakit. Ang makahahawang dumi ñg tao ay itatapon sa isang pook. Ang m̃ga hayop naman ang magkakalat sa saan saan at aanurin naman ñg tubig ulan sa m̃ga balon at ilog. Ang m̃ga taong naglalakad ñg yapak at mayapak sa nakakahawang dumi ay mahahawa sapagka't ang tiwa ay nakatatagos sa balat. Ang uud na maliit na ito ay babaon sa balat at lilibut sa iba't ibang sangkap ñg katawan hanggang sa makarating sa bituka at doon manirahan. Kung minsan ang pagkakahawa ay nanggagaling sa paginum ñg tubig na may uud na ganito o sa pagkain ñg pagkaing napuno ñg nasabing uud. Ang pagkain ñg marumi ang kamay ay karaniwan ding paraan ñg pagkakahawa. Ang isang taong may iwi ñg bulati sa tiyan ay isang tagapagkalat ñg panghawa habang ang kaniyang dumi ay mayroong uud at itlog ñg iwi niyang m̃ga bulati. Itong taong ito ay dapat maggamot ñg tuus na paggagamot upang luminis ang kaniyang bituka.

Upang huwag bulatihin ang dapat ay huwag kakain ñg isusubo ay kamay, huwag lalakad ñg yapak, huwag kakain ñg hilaw na pagkain o iinom ñg tubig na hindi malinis o pinakulo. *Pagtatagin ang lahat ñg isang malinis at masapat na panabihan.*

ITE (AMERICA O BACILAR).

Ang sakit na ito ay nagmumula sa pagkalulon ñg nakapagkakasakit na hayop. Ang pinagmumulan ñg hayop na ito ay ang dumi ñg taong may sakit na ito. Ang pagkakahawa ay nangyari sa maraming paraan. Ang nakahahawang dumi ay itatapon kahi't saang pook. Ikakalat naman ñg m̃ga hayop sa m̃ga looban at aanurin ñg tubig ulan sa m̃ga balon at ilog. Sa paginum at pagkain ñg nasalaulang tubig at pagkain mangyayari ang pagkakahawahawa. Kung minsan naman ang pagkakahawa ay nagmumula sa pagsusubo ñg kamay na nakahipo ñg m̃ga bagay na narumihan ñg dumi ñg may sakit ñg ite. Ang m̃ga lañgaw ay nakapaghahawa rin sa pamamagitan ñg kaniyang dinapodapo sa iba't ibang pagkain o ano mang bagay pagkatapos mahawa ang kanilang m̃ga paa sa m̃ga nakahahawang dumi o ibang bagay na napuno ñg dumi ñg may sakit. Upang maiwasan ang ite ay dapat gamitin lamang ang dalisay o kinulong tubig. Kumain lamang ñg lutong pagkain at ito'y pagiñgatang huwag madapuan ñg lañgaw. Ang inyong m̃ga kamay ay pamalagiing malinis na malinis. Ang taong iniite ay dapat ibukod kung maari. Lagyan ñg desinpektante kaagadagad ang dumi at m̃ga kasangkapang napuno ñg dumi ñg may sakit. Ang m̃ga taong nagaalaga ñg may sakit na ito ay hindi dapat patutuluñgin sa paghahanda ñg pagkain at dapat pamalagiing malinis ang kaniyang m̃ga kamay sa paghuhugas sa may desinpektante. Lipulin ang lahat ñg lañgaw. Ang masapat na panabihan ay makapagpapabawas ñg pagkakahakahawa. Ang lahat ñg ite ay mabigat na sakit kaya't ang tila iitihin ay dapat magpagamot agad. Ang m̃ga may sakit na, ay dapat ipagamot sa isang lubos na may karapatang manggagamot.

LAGNAT, ÑGIKE (MALARIA).

Ang sakit na ito ay gawa ñg mikrobio. Ang pinagmumulan ay ang dugo ñg may sakit ñg ñgike. Ang pagkakahawa ay nangyayari sa pamamagitan ñg lamok. Ang isang lamok ay kakagat sa taong may sakit ñg ñgike. Ang mikrobiong nakasama ñg dugong sinipsip ñg lamok ay dadami sa karayom ñg lamok. Ang may panghawang lamok na ito sa pagkagat ñg walang sakit na tao ay nagiiwan ñg mikrobio sa kinagatan.

Upang maiwasan ang pagkakasakit ñg ñgike ang dapat ay huwag pakakagat sa lamok. Magkukulambo sa pagtulog araw at gabi. Kaniyang papatayin ang lahat ñg lamok at huwag pababayaang magkaroon sila ñg pañgiñgitlugan. Ang taong lagi nang nabubuñgad sa pagkakahawa ay dapat kumain ñg kinina, isang ikatatlo hanggang sa dalawang ikatatlong bahagi ñg isang gramo, isang araw, kalahati sa umaga at kalahati sa gabi. Ang mga batang may lima hanggang labingdalawang taong gulang ay dapat pakanin ñg kaunti lamang, isang halimbawa, isang ikalimang bahagi ñg isang gramo makalawa isang araw ang pagkain. Sa mga batang kulang ñg limang taong gulang ay huwag lalabis sa isang ikasampung bahagi ñg isang gramo isang araw. Ang isang taong may sakit ñg ñgike ay dapat lumagay doon sa hindi maaabot ñg lamok. Ang paggagamot sa pamamagitan ñg pagkain ñg kinina ay dapat ituloy hanggang ang dugo ñg may sakit ay wala nang mikrobio. Pag walang lamok, walang ñgike. Bakahin ang mga lamok.

PAGKATUYO (TUBERCULOSIS PULMONAR).

Ang sakit na pagkatuyo ay nagmumula sa mikrobio (*bacilo de tuberculosis*). Ito ay sumasama sa laway ñg natutuyo at sa mga nana at ibang dumi na nanggaling sa ano man sira o sugat ñg katawan ñg tao na mayroong hayop ñg sakit na tuyo. Ang pagkakahawa ay nangyayari sa lahid (*contacto*). Ang isang natutuyo ay maaaring makahawa sa pamamagitan ñg paglura, pagubo, pagbahin, paghalik o sa paggamit ñg mga kasangkapang gamit sa pagkain. Ang lañgaw ay maaari ring makapaghawa. Ang alabok na napuno ñg laway o nana kaya ñg isang sugat sa tuyo ñg isang taong natutuyo ay maaari ring makapaghawa. Upang mapigil ang pagkalat ñg sakit na nagbubuhat sa mga natutuyong tao ay lubos na kinakailañgan na ang mga may sakit na hindi nagiiñgat na sila ay makahawa ay ibukod. Ang laway at mga bagay na nabahiran nito, gaya nang panyo, damit, papel o mga kasangkapan sa pagkain ay dapat desinpektahin kaagad agad. Ang silid na pinagbukuran sa may sakit kung ito'y maalis na ay dapat desinpektahin din. Ang mga bata at kabataan ay lubhang mapañganib na maglalapit sa natutuyo. Kung ang lahat ñg mamamayan ay magpipigil ñg paglura ang sakit na pagkatuyo ay madaling mawawala.

Ang mapangpalusog (sanitario) na bahay, ang mahusay na panguugali ñg bawa't isa, ang kalinisan at maayos na pamumuhay, gaya ñg pagtupad sa tuwas at katamtamang pagkain, ay makatutulong ñg malaki sa pagsugpo ñg sakit na pagkatuyo (*tuberculosis*). Ang mga batang ipinañgañganak ñg natutuyong ina ay hindi dapat ipaiwi sa ina. Ang pagkatuyo kung baguhan ay napagagaling. Ang mabuti at malinis na hañgin, ang mabuting pagkain, ang maayos na pamumuhay at ang tumpak na pagpapalakas ay makapipigil ñg pagkatuyo.

SALITAAN.

Pedro: Ako'y may nadinig na ilang medicong nagsasabing sila raw ay hindi manggagamot kundi sanitario. ¿Ano ba ang kaibhan ñg manggagamot sa sanitario?

Juan: Ang sanitario ay isang mañgañgalakal ñg kalusugan sa pakiyawan. Ang Manggagamot ay nañgañgalakal ñg kalusugan sa tiñgian lamang. Ang katungkulan ñg mg̃a sanitario ay sumugpo, pumigil at lumipol ñg mg̃a sakit at sa ganitong paraan ay pinaliligaya nila ang boong bayan. Kanilang pinalalaki, pinasisigla at pinalalakas ang mg̃a bansa sa pamamagitan ñg pagpaparami ñg tao at mg̃a pagaani. Ang mg̃a manggagamot ay may katungkulang gumamot at magpagaling ñg mg̃a may sakit at makitulong sa sanitario sa pagpigil ñg mg̃a sakit. Ang lipunan ñg bawa't angkan lamang ang kanilang pinaliligaya.

HUNIO, 1919.

Mg̃a pagbabago ng̃ buwan.	
Unang bahagi sa pagliwanag ng̃ buwan	Hunio 5, 8.22 n. g.
Kabilugan	Hunio 14, 0.28 n. u.
Huling bahagi sa pagdilim ng̃ buwan	Hunio 21, 1.33 n. h.
Bagong buwan	Hunio 28, 4.52 n. u.

	Sikat ng̃ araw.	*Lubog ng̃ araw.*
Hunio 1,	5.25	6.21
Hunio 5,	5.25	6.23
Hunio 10,	5.26	6.25
Hunio 15,	5.27	6.26
Hunio 20,	5.28	6.27
Hunio 25,	5.29	6.28
Hunio 30,	5.30	6.29

Petsa.	Araw.	
1	Li.	(Unang linggo.) Improktaba. S. Capasio at Sta. Germelina.
2	Lu.	S. Marcelino at Sta. Blandina.
3	M.	Sta. Clotilde at S. Cecilio.
4	Mi.	S. Francisco Caracciolo at Sta. Saturnina.
5	H.	S. Bonifacio at Sta. Seinada. (Unang bahagi sa pagliwanag ng̃ buwan.)
6	B.	(Unang biernes.) S. Norberto, S. Claudio at Sta. Cándida.
7	S.	(Ayuno ng̃ mg̃a taga Europa.) Duspiras ng̃ Pentakoste.) S. Roberto at Sta. Potavia.
8	Li.	(*Pentakoste.*) S. Medardo at Sta. Caliopa.
9	Lu.	Ss. Primo, Feliciano at Sta. Cecilia.
10	M.	Sta. Margarita at S. Críspulo.
11	Mi.	S. Bernabé at Sta. Rosalina.
12	H.	S. Juan sa Sahagun at Sta. Donatela.
13	B.	S. Antonio de Padua at Sta. Fenícula.
14	S.	S. Basilio at Sta. Digna. (Kabilugan ng̃ buwan.)
15	Li.	Ang Santísima Trinidad. S. Vito, Sta. Germana sa Kausin at Sta. Crescencia.
16	Lu.	S. Benón at Sta. Lutgarda.
17	M.	S. Avito at Sta. Teresa.
18	Mi.	Ss. Marcos, Marceliano at Sta. Marina.
19	*H.*	*Kamahalmahalang katawan ng̃ ating Pang̃inoong Jesucristo.* (*Walang aral.*) Sta. Juliana sa Falconeri at Ss. Gervasio at Protasio. (Pang̃ilin.)
20	B.	S. Silverio at Sta. Martina.
21	S.	S. Luis Gonzaga at Sta. Demetria. (Huling bahagi sa pagdilim ng̃ buwan.)
22	Li.	(Ikaliwang linggo pagkatapos ng̃ Pentakoste.) S. Paulino at Sta. Consorcia. (Pasok ng̃ araw sa signo ng̃ Kanser sa ika 7.54 n. g. Taginit.)
23	Lu.	Sta. Eteldreda at S. Adolfo.
24	M.	S. Fausto. Kapang̃anakan ni S. Juan Bautista, Sta. Basilisa.
25	Mi.	S. Guillermo at Sta. Febronia.
26	H.	Ss. Juan at Pablo at Sta. Perseveranda.
27	B.	*Piesta ng̃ Kabanalbanalang Puso ni Jesús.* S. Ladislao at Sta. Espinela.
28	S.	Duspiras ng̃ Ss. Pedro at Pablo. Ayuno ng̃ mg̃a taga Europa. S. Irineo at Sta. Marcela. (Bagong buwan.)
29	Li.	(Araw ng̃ pang̃ilin.) ***S. Pedro at S. Pablo,*** at S. Benito. (Ikatlong linggo pagkatapos ng̃ Pentakoste. Kahulihulihang araw sa pagtupad sa kurisma.
30	Lu.	Pagaalaala kay S. Pablo. Sta. Lucila at S. Donato.

Ipagamot ninyo sa manggagamot (*médico o doctor*) kagadagad kung may magkasakit sa inyong angkan.
Ipagkatiwala ninyo ang inyong buhay sa tunay na manggagamot. Kailan ma'y huwag pabayaan na ang mg̃a nagmemediquillo ay pagsanayan ang inyong katawan at buhay. Ang mg̃a mediko ay may sapat na kaya. Ang mg̃a albulario'y wala.
Huwag kayong maglagay ó palalagay ng̃ puente at kailan ma'y huwag maghihinuli ng̃ patpat.
Huwag ninyong pabayaan ang alin mang sakit ng̃ mata at huwag ding pahintutulutan na kahi't sino ay gumamot sa kaniya kundi isang doktor na lubos na may kaya o isang ukulista.
Huwag pabayaang dumumi ang inyong ng̃ipin. Madalas ninyong sesepilyohin.
Maligo kayo araw-araw. Paging̃atang malinis ang sugat, hiwa ó galos. Ikubli sila sa alabok.
Huwag kayong maniniwala sa mg̃a gamot na espesipico na ang lahat na sakit ay mapagagaling.

Hunio.		
Petsa.	1920	1921
1	M.	Mi.
2	Mi.	H.
3	*H.*	B.
Korpus. (Walang aral.)		
4	B.	S.
5	S.	Li.
6	Li.	Lu.
7	Lu.	M.
8	M.	Mi.
9	Mi.	H.
10	H.	B.
11	B.	S.
12	S.	Li.
13	Li.	Lu.
14	Lu.	M.
15	M.	Mi.
16	Mi.	H.
17	H.	B.
18	B.	S.
19	S.	Li.
20	Li.	Lu.
21	Lu.	M.
22	M.	Mi.
23	Mi.	H.
24	H.	B.
25	B.	S.
26	S.	Li.
27	Li	Lu.
28	Lu.	M.
29	*M.*	*Mi.*
30	Mi.	H.

MANAS (BERIBERI).

Ang sakit na manas ay may katutubong pagkamatay ng̃ kasukasuan at nang pangdamdam ng̃ ilang panig ng̃ katawan, sanhi ng̃ pamamaga ng̃ mg̃a litid (*nervios*). Sa mg̃a talaan ng̃ Kagawaran ng̃ Sanidad ay mapaguunawa na maraming tao ang nang̃amamatay sa sakit na ito dito sa atin at pinaghihinalaang isa sa mg̃a dahilan ng̃ pagkakamatay ng̃ mg̃a bata.

Ang hindi matumpak at katamtamang pagkain ay siyang pinagmumulan ng̃ sakit na ito. Napagsubok na ang laging pagkain ng̃ maputing bigas sa mg̃a pook na kanen lamang halos ang kinakain ng̃ mg̃a tao ay siyang nakapagpapamanas, sapagka't ang maputing bigas ay nawawalan ng̃ pinakabalok na mayroong bitamina na kinakailang̃an ng̃ isang malusog na katawan. Upang huwag mamanas dapat kumain ng̃ tuwas, matumpak at katamtaman na pagkain, kumain ng̃ pinawang bigas at mamahay ng̃ malinis at aliwalas.

PANGPALUSOG NA BAHAY.

Ang mg̃a pinakakailang̃ang bagay upang ang isang bahay ay makapangpalusog ay ang mg̃a sumusunod:

Aliwalas.—Ang bahay ay dapat napapasukang lagi na ng̃ dalisay na simoy ng̃ hang̃in.

Maliwanag.—Ang bahay ay napapasukan ng̃ sapat na liwanag (huwag napakaliwanag at huwag namang madilim), at mapaarawan ang loob kung ibig.

Malinis.—Walang pagtitirahan ang mg̃a nakapagkakasakit na hayop, malayo sa pagkasalaula, madaling desinpektahin at linisin, at naaakipan ng̃ mg̃a bagay na kinakailang̃an sa pagliligpit ng̃ masapat, ng̃ dumi, sukal, pinaglabihan at yagít.

Maluwag.—Mayroong mg̃a silid na sapat sa mg̃a namamahay, gaya ng̃ lutuan, panabihan, paliguan, bulwagan at dalawang silid man lamang na tulugan, upang mapaghiwalay ang babae at lalake, at may mapagbukuran kung may magkasakit.

Tang̃i sa rito ay maidadagdag ang maganda sa ting̃in, matibay at hindi masusunog.

SALITAAN.

Diego: José, ¿hindi mo ba naiino na ang mg̃a taong mahusay ang bahay ay tinitingnan nang lahat?

José: Hindi lamang iyon, kungdi malusog pati ang katawan.

NAKAGAT NG̃ ÁSONG ULOL (HIDROFOBIA).

Ang sino mang tao na makagat ng̃ pinaghihinalaang asong ulol ay nasa sa pang̃anib na mamatay, sapagka't siya ay maaaring magkaroon ng̃ idropobia. Ang lunas ni Pasteur ay nakapipigil ng̃ pagkakasakit ng̃ idropobia kung maisagawa agad. Upang matanggap ang lunas ni Pasteur ng̃ nang̃ang̃ailang̃ang tao, siya o iba sa ng̃alan niya ay dapat makipagkita kaagadagad sa pinakamalapit na kagawad ng̃ sanidad sa bayan, at sabihin dito ang boong nangyari sa nakagat ng̃ pinaghihinalaang asong nauulol o ulol. Ang kagawad ng̃ sanidad ay hihing̃i kaagadagad nang *suero* (lunas ni Pasteur) upang igamot sa nakagat ng̃ asong ulol nang walang bayad. Ang taong nakagat ng̃ asong ulol ay dapat maineksionan ng̃ makatatlongpung ulit ng̃ *suero* minsan isang araw upan masugpu ang kamandag ng̃ asong ulol. Lubos na *kinakailang̃an* na ang dalawangpu man lamang na ineksion ng̃ suero ay mailagay isa sa isang araw sa nakagat na tao, upang ang sakit ay mapigil. Ang paggagamot ay dapat isagawa kaagadagad kung maaari.

Ang pinaghihinalaang asong ulol ay dapat hulihin ng̃ buháy kung maaari upang kulung̃in at manmanan ng̃ ilang araw. Kung ang pinaghihinalaang aso ay hindi magkaroon ng̃ idropobia ang paggagamot ay maaaring ihinto. Kung ang aso naman ay mapatay ang boong ulo o isang bahagi ng̃ buto sa batok ay dapat ipadala sa Buró de Siensias kaagadagad upang masiyasat. Kung ang ipasisiyasat ay hindi makararating sa Buró de Siensias bago abutin ng̃ pagkabulok o dili kaya'y tatagal ng̃ labingdalawang oras sa pagpapadala, ang nasabing ulo o bahagi ng̃ buto ng̃ nasabing aso ay dapat ilagay sa gliserina bago ipadala sa Buró de Siencias. Ito ay kinakailang̃an lamang upang matanto kung mayroon ng̃a o walang idropobia ang asong nakakagat, at nang sa ganitong paraan ang nakagat ay mailigtas sa agamagam at pagkaabala. Dahil dito'y hindi dapat magpadala sa Buró de Siensias ng̃ asong ulol na hindi nakakagat ng̃ tao.

PARAAN NG PAGDAME NG LAMOK AT PAGKAKASAKET NG NGIKE
HOW MOSQUITOES MULTIPLY AND MALARIA IS TRANSMITTED

Nginingikeng Tao / Malarial Person ← Lamok / Mosquito → Walang sakit na Tao / Well Person

Tubig labak, Canal, tanke, at ibp.; tubig ulan sa mga lata, bumbong, bote at ibp. ay siyang pinangingitlugan at pinagmumulan ng mga lamok.
Stagnant pools, ditches and tanks; rain water in cans, bottle, bamboo etc, are the breeding places of mosquitoes.

A, B, C, D

Ibat ibang itsura na pinagdadaanan ng lamok, mula sa itlog hangang sa makalipad; (A) Itlog; (B) Kikinsot; (C) Kikinsot na malapit ng maghunos; (D) Naghuhunos na lamok.
Different stages in the life of mosquitoes (A) Raft of eggs; (B) a larva; (C) a pupa; (D) an adult mosquito coming out of an old pupa.

Ang lamok na nagdadala ng malaria (Anapheles). Ayos kung dumapo at ang patak sa pakpak.
The mosquito: that carries malaria (Anapheles) showing its resting position and spots on its wings.

Lamok na karaniwan (culex). Ayos kung dumapo at ang itsura ng pakpak.
The common mosquito (culex) showing its resting position and wings.

Ayos ng loob ng katawan ng lamok.
Diagram of mosquito's body.

Ito ay may sakit na ngike. Siya ay kinakagat ng lamok.
This is a malarial patient. Mosquitoes are biting him.

Totoong mapanganib ang matulog ng walang kulambo. Ang batang ito ay nakakagat ng lamok ng nakakagat sa may ngike at mag kakasaket.
Sleeping without mosquito net is dangerous. This baby is being bitten by infected mosquitoes

PARAAN NG PAGLIPOL NG LAMOK AT HUAG MANGIKE.
HOW TO SUPPRESS MOSQUITOES AND AVOID MALARIA.

Busan ng gas ang alinman lugal na maaring pangitlugan ng lamok, kung ito ay hindi maaring matuyo, matagpan ó maituwad.
Spread petroleum on places where mosquito breeds, if this cannot be drained, covered or emptied.

Ang kaaya-ayang pagtulog. Ligtas sa lamok. Hindi magkakaroon ng ngike. Nakakumot ngunit hindi nakatakip sa muka. Bukas ang bintana. Mahinbing ang tulog.
A sanitary and confortable way of sleeping. Safe from mosquitoes. Body is well covered. Windows are wide open. She is in a deep sleep.

Fig. 7.

HALAMANANG BAHAY NG GULAY-GULAY.

Ang lahat ñg tahanan sa Kapuluan ay dapat magkaroon ñg isang halamanan ñg gulay-gulay. Ang mña kapakinabañgan sa pagtatanim ñg gulaygulay ay ito:

Magbibigay ñg katamtamang pangpalakas ñg katawan, bukod sa dalisay na hañging masasagap.

Makatutulong sa pagtitipid sapagka't ang ani ay makapagpapaliit ñg gugol at magpapasok ñg kualta sapagka't ang malabis sa kailañgan ñg angkan ay maipagbibili.

Makatutulong sa pagbibigay ñg iba't ibang mabubuting pagkain sa angkan.

Magpapaganda sa looban.

Makatutulong sa pagpaparami ñg pagkain.

Makabayang gawa sapagka't maaaring makatulong sa pagwawagi natin sa kasalukuyang pagbabaka.

Ang ayos ñg sumusunod na halamanan ay siyang ipinagtatagubilin sapagka't inaakalang makapagbibigay ñg kinakailañgan ñg isang karaniwang angkan. Ang mña paraan ñg pagtatanim ñg mña gulay-gulay na itatanim sa halamanan ay mababasa sa kasunod nito.

Plano n̄g halamanan.

1	Labanos, hanayhanay. Mostasa, hanayhanay.	40 sm. ang agwat n̄g hilera. (1–4)
2	Kalabasa.	
3	Upo.	
4	Petsay, letsugas.	
5	Kamates, buntonbunton, 75 sm. ang agwat.	75 sm.
6	Gisantes na Nueva Era, hanayhanay.	75 sm.
7	Gisantes na Nueva Era, hanayhanay.	75 sm.
8	Mais, buntonbunton, 1 m. ang agwat.	1 m.
9	Pataning Kanada, hanayhanay.	1 m.
10	Pataning Kanada, hanayhanay.	60 sm. ang hilera. (10–13)
11	Sili, 50 sm. ang agwat. Okra, 60 sm. ang agwat.	
12	Talong, 60 sm. ang agwat.	
13	Mungo.	
14	Pepino, buntonbunton, 1.5 m. ang agwat.	1.5 m.
15	Kamote, 50 sm. ang agwat n̄g hilera.	1.5 m.
16	Kamote, 50 sm. ang agwat n̄g hilera.	1 m.
		75 sm.

(Kabuuang haba: 13 m.)

Eskala—2 sm.=1 m.

Ang hilera ay maaaring ipahaba pa sa gaano mang ibigin.

MGA HABILIN TUNGKOL SA PAGTATANIM.

Labanos.—Itanim sa alin mang lupang buhaghag pa kay sa lupang pula na may halong buhan̄gin. Ihandang mabuti ang lupa bago tamnan. Itanim mula sa 1 hanggang sa 2 sentímetros ang lalim sa hanay na tig 20 hanggang 30 sentímetros and aguwat at diligin. Kung ang m̄ga supling ay tumutubong masinsin, bunutin ang mahihina ang tubo at gulayin. Bunutin ang lahat n̄g makasasamang damo. *Bayaan mamun̄ga ang pinakamabubuting puno at in̄gatan ang m̄gà buto.*

Mustasa.—Itanim na madalang sa lalim na 1 sentímetro sa kahong punlaan bago tabunan n̄g buhaghag na lupa. Laging liliman n̄g kaunti ang kahon at diligin umaga at hapon. Ilipat kung ang m̄ga supling ay may 3 hanggang 5 sentímetros na ang taas na paglalayuin n̄g 8 hanggang 10 sentímetros sa hanay na tig 30 sentímetros ang aguwat. Ilipat sa araw na maulan ó kaya'y kung magdadapit hapon, liliman at diligin ang m̄ga supling. Bunutin ang lahat n̄g m̄ga makasasamang damo. *Bayaang mamun̄ga ang pinakamagagaling na puno at in̄gatan ang m̄ga buto.*

Kalabasa.—Atagin munang mabuti ang pagtatamnan. Ibunton ang lupa na ang pagitan ay isang metro at kalahati. Itanim sa bunton ang anim na butong binhi at pagkaraan n̄g isa ó dalawang linggo buhat sa pagtubo ay alisin ang labis sa tatlo sa bawa't bunton. Ang m̄ga pagitan n̄g bawa't bunton n̄g lupa ay dapat na lilinisin hanggang sa matakpan dahil sa paglaki n̄g halaman. *Dapat itago ang m̄ga binhi n̄g mahusay sa lahat n̄g m̄ga bun̄ga at nang magamit uli sa susunod na taniman.*

Upo.—Atageng mabuti ang lupa bago pagtamnan. Ibunton ang lupa na ang pagitan n̄g bawa't isa ay isang metro at kalahati. Itanim sa m̄ga bunton apat hanggang anim na binhi at itira lamang ay dalawa pagtubo na. Magtayo n̄g isang balag na magagapan̄gan at iayos ang paggapang samantalang maliit pa. Linising mabuti ang m̄ga pagitan n̄g m̄ga bunton n̄g lupa. *Dapat itago ang m̄ga binhi n̄g mahusay sa lahat na m̄ga bun̄ga at nang magamit sa susunod na taniman.*

Petsay.—Itanim nang ½ sentímetro ang lalim sa pun-

laang kahon at tabunan nang buhaghag na lupa. Liliman nang bahagya ang kahon at diligin umaga at hapon. Ilipat kung ang m̃ga supling ay may 3 hanggang 6 na sentímetros na ang taas, na paglalayuin nang tig 10 sentímetros sa hanay na tig 30 sentímetros ang aguwat. Ilipat sa maulap na araw ó kaya'y sa magdadapit hapon at diligin ang m̃ga supling. Bunutin ang lahat ñg makasasamang damo. Ang matingkad na kulay ñg m̃ga dahon ay mapupusiyaw sa pamamagitan ñg pagbibigkisbigkis ñg m̃ga dulo. *Bayaang mamuñga ang pinakamabubuting puno at iñgatan ang m̃ga buto.*

Letsugas.—Ipunlang madalang ang m̃ga binhi sa kahon at bahagya nang tabunan ñg buhaghag na lupa o buhañgin. Liliman nang kaunti ang kahon, at diligin umaga at hapon. Ilipat ang m̃ga supling na paglalayuin nang tig 2 sentímetros sa ibang kahon kung halos 2 sentímetros na ang taas. Ilipat sa bukid kung halos 6 na sentímetros na ang taas na paglalayuin nang tig 10 sentímetros sa hanay na tig 20 sentímetros ang aguwat. Ilipat sa kulimlim na araw ó kung magdadapit hapon. Liliman sa m̃ga unang araw ñg pagtubo. Bahagyang lilim sa m̃ga araw ñg pagpapalusog ay nakabubuti upang lumambot ang m̃ga dahon. Diligin, alagaan at bunutin ang lahat ñg tumutubong makasasamang damo. *Bayaang magbuñga ang pinakamabubuting puno at iñgatan ang m̃ga buto.*

Kamatis.—Itanim nang 1/2 sentímetro ang lalim sa punlaang kahon at tabunan nang buhaghag na lupa. Liliman nang bahagya ang kahon at diligin umaga at hapon. Ilipat sa ibang m̃ga kahon na paglalayuin nang 2 sentímetros kung ang m̃ga supling ay 6 na sentímetros na ang taas. Ilipat sa bukid kung ang m̃ga supling ay 10 sentímetros na ang taas na paglalayuin nang tig 75 sentímetros sa hanay na tig isang metro ang aguwat. Ilipat sa araw na maulap ó kaya'y sa magdadapit hapon. Diligin at liliman ang m̃ga puno. Alagaan at bunutin ang lahat ñg m̃ga makasasamang damo. *Iñgatan ang pinakamabuti at hinog na buñga ñg pinakamalusog na puno upang gawing binhi.*

Sitao.—Itanim nang tuluyan sa bukid matapus na malinang na mabuti ang lupa. Maaaring isabog nang paka-

liwa at pakanan bago tabunan sa pamamagitan ñg̃ suyod. Sa bawa't ektárea ay 85 hanggang 100 litro ang dapat ipunla kung itatanim upang maging sariwang pataba. Kung itatanim nang dahil sa buto ay ipunla ang m̃ga binhi mula sa 2 hanggang sa 4 na sentímetros ang lalim sa hanay na tig 75 sentímetros hanggang isang metro ang lalayo. Maaaring patubuin sa m̃ga pagitan ñg̃ hanay ñg̃ mais. *Magiñg̃at nang ibibinhing galing sa pinakamalulusog na puno upang itanim sa haharapin.*

Mais.—Ihandang mabuti ang lupa bago itanim. Itanim nang daladalawang butil sa bawa't tumpok na ang pagkakabaon ay mula sa 3 hanggang 6 na sentímetros. Ang m̃ga tumpok ay paglayuin nang tig 35 sentímetros sa hanay na tig isang metro ang aguwat. Bunutin ang m̃ga payat na supling sa bawa't kumpol. Buhaghagin ang ibabaw ñg̃ lupa sa bawa't pagitan ñg̃ hanay at asarulin ang makasasamang damo. Kung itatanim upang ipakain sa hayop ay sinsinan ang tanim. *Magiñg̃at nang pinakamagagaling na pusoñg galing sa pinakamalulusog na puno upang gawing binhi.*

Abitsuelas (*Canadian Wonder*).—Pagigihin muna ang paghahanda ñg̃ lupa bago itanim. Itanim ang m̃ga binhi nang 3 hanggang 6 na sentímetros ang lalim na paglalayuin nang tig 10 hanggang 15 sentímetros sa hanay na tig 75 sentímetros ang aguwat. Itanim pagkaraan ñg̃ ulan ó kung di kaya'y diligin. Alagaan at huwag pabayaan tumubo ang m̃ga damong makasasama. *Bayaan ang malulusog na punong panggaliñg̃an ñg̃ ibibinhi at iñg̃atan ito upang itanim sa haharapin.*

Sili.—Itanim na madalang sa punlaang kahon nang 1 sentímetro ang lalim at tabunan nang lupang buhaghag. Ang punlaang kahon ay laging liliman nang bahagya at diligin umaga at hapon. Kung ang m̃ga supling ay halos 6 na sentímetros na ang taas ay ilipat na sa ibang kahon na paglalayuin nang tig 30 sentímetros sa hanay na tig 50 sentímetros ang pagitan. Ilipat sa araw na makulimlim ó sa magdadapit hapon. Diligin at liliman ang m̃ga supling. *Magiñg̃at nang pinakamagagaling na buñg̃a na galing sa pinakamagagaling na puno upang gawing binhi.*

Okra.—Maaaring itanim nang tuluyan sa bukid. Ihandang mabuti ang bukid at itanim ang binhi nang tig 25 sentímetros ang lalayo sa hanay na tig 50 sentímetros ang aguwat. Dalawang binhi ang itanim sa bawa't tumpok at bayaang tumubo ang pinakamalusog. Itanim pagkaraan ñg ulan o kaya'y diligin. Alagaan at bunutin ang lahat ñg makasasamang damo. *Magiñgat nang mñga magulang na buñga na nanggaling sa pinakamabubuting puno upang gawing binhi.*

Talong.—Ipunla sa kahong punlaan nang 1 sentímetro ang lalim at tabunan nang buhaghag na lupa. Iñgatang lagi na ang kahon ay may bahagyang lilim at diligin umaga at hapon. Ilipat ang mñga supling sa ibang kahon, na paglalayuin nang tig 2 sentímetros kung ang taas ay halos 6 na sentímetros na. Kung ang mñga supling ay may 6 hanggang 8 sentímetros na ang taas ay ilipat sa bukid na paglalayuin nang tig 50 sentímetros sa hanay na tig 75 sentímetros ang aguwat. Ilipat sa maulap na araw o kaya'y sa magdadapit hapon. Diligin at liliman ang mñga supling. Alagaan at bunutin ang mñga damong makasasama. *Iñgatan ang pinakamagulang at hinog na buñga na galing sa pinakamalusog na puno upang gawing binhi.*

Munggo.—Ihandang mabuti and lupa bago itanim. Itanim ang mñga binhi nang 3 sentímetros ang lalim at 6 na sentímetros ang lalayo sa hanay na tig 35 sentímetros ang aguwat. Bunutin ang tumutubong makasasamang damo. Maaaring itanim sa pagitan ñg mais upan maging sariwang pataba. *Magiñgat nang binhing galing sa pinakamabubuting puno upang itanim sa haharapin.*

Pepino.—Tumutubo sa alin mang lupang madaling matuyo na buhaghag pa kay sa magkahalong buhañgin at putik na pula. Itanim sa tumpok tumpok na isang metro ang aguwat. Apat na binhi ang ipunla nang 3 hanggang 4 na sentímetros ang lalalim sa bawa't tumpok. Kung ang mñga supling ay may malusog na pagtubo, bunutin ang dalawang mahihina. Alagaan at huwag pahintulutang tumubo ang mñga damong makasasama. *Bayaang mahinog sa puno ang pinakamalulusog na buñga ñg pepino upang gawing binhi.*

Kamote.—Ang kamote ay napadadami sa dalawang paraan, sa m̃ga sañga at sa m̃ga laman. Ang dalawang paraang nasabi ay nagbibigay nang mabuting ani dito sa Pilipinas.

Kung m̃ga sañga ang itatanim nararapat na pagputulputulin na ang haba ay 20 hanggang 25 sentímetros. Napagalaman na ang m̃ga murang sañga ay lalong mabuti kung madidilig nang sapat. Alising lahat ang dahon sa m̃ga sañga bago itanim sapagka't malalanta din lamang at samantalang natutuyo ay makahihina sa paglusog ñg tanim dahil sa malakas na pagtakas ñg dagta.

Ang pabinhi sa laman ñg kamote ay sumisipot kung itanim ang kamote sa talagang lupang pabinhian. Ang m̃ga laman ñg kamoteng itinanim ay dapat na mabaon nang 2 ó 3 sentímetros at palaging basa datapuwa't hindi putikan. Ang m̃ga supling ay sisipot at kung magkaroon na ñg 20 hanggang 25 sentímetros ang taas ay nararapat nang bunutin at ilipat na pagdaka ñg tatamnan. Hindi kailañgang alisin ang m̃ga dahong kawañgis nang sa m̃ga binhi sa sañga. Kailañgan na ang lupa ay duruging mabuti bago itanim ang m̃ga binhing kuha sa laman.

Matapos na maatag na mabuti ang lupa tutudliñgan nang taas na m̃ga 30 hanggang 35 sentímetros at ang m̃ga layo ay isang metro bawa't tudling. Ang m̃ga tudling ay dapat magkaroon nang m̃ga 30 sentímetros ang lapad nang huwag mañgamatay ang supling.

Itanim ang supling sa gitna ñg tudling na m̃ga 10 sentímetros ang lalim. Kung ang binhi ay galing sa Amérika ang m̃ga tanim ay nararapat na paglayuin nang m̃ga 50 sentímetros; datapuwa't kung ang binhi ay galing sa lupang Pilipinas, ang 40 sentímetrong layo ay sapat na.

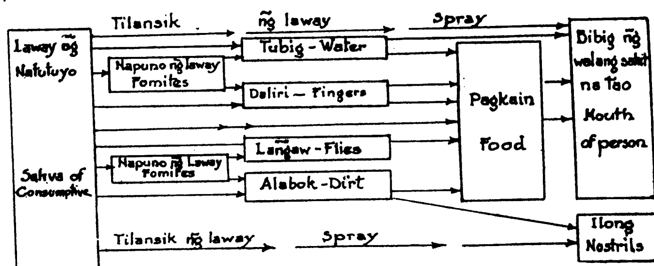
MAHALAGA.

Upang magawa ang malawak na pagtatanim sa susunod na taón ay lubos na mahalaga na ang binhi ñg ilan sa lalong mabubuting buñga at halaman ay pahinugin at huwag kanin nang magamit sa susunod na taniman. Ang m̃ga binhi ay nararapat na patuyuing mabuti sa hindi na-

aarawan at iñgatan sa isang marapat na sisidlan gaya baga nang isang latang natatakpang mahigpit o sa isang boteng mabuti ang pagkatapon, o kaya sa isang biyas ñg kawayan na natatakpan mahigpit ñg kahoy ó tapon. Ipinagtatagubilin na haluan nang dinurog na tuyong uling ang m̃ga binhi. Ang m̃ga sisidlan ñg binhi ay dapat lagyan nang ñgalang ñg binhi at ñg petsa ñg pagkaani. Dapat na pagiñgatan na ang m̃ga binhi ay huwag masuutan nang m̃ga hayop.

PARAAN ÑG PAGKAKASAKIT ÑG PAGKATUYO

MODES OF SPREAD OF TUBERCULOSIS FROM PERSONS TO PERSONS



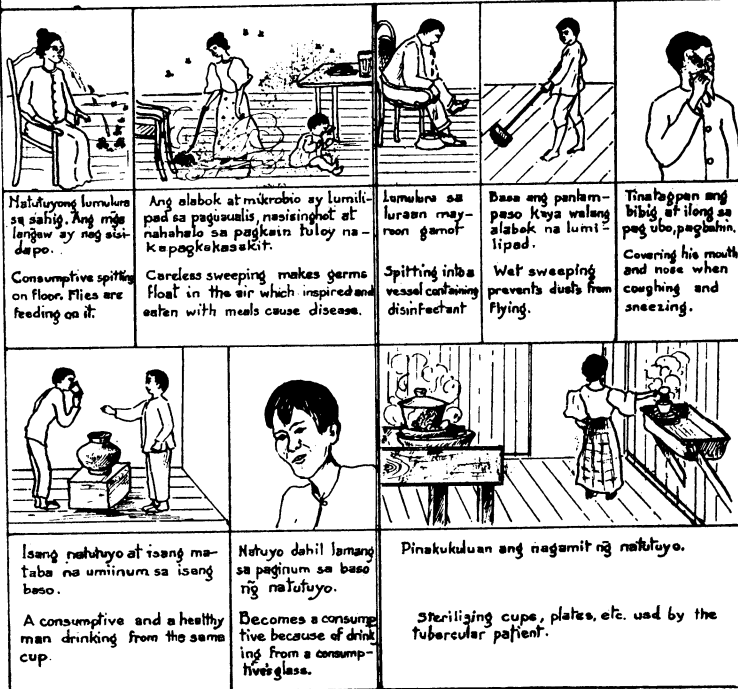


Fig. 8.

HULIO, 1919.

Mg̃a pagbabago ñg buwan.

Unang bahagi sa pagliwanag ñg buwan	Hulio 5,	11.17 n. u.
Kabilugan	Hulio 13,	2.02 n. h.
Huling bahagi sa pagliwanag ñg buwan	Hulio 20,	7.03 n. g.
Bagong buwan	Hulio 27,	1.22 n. h.

Sikat ñg araw.		*Lubog ñg araw,*
Hulio 1,	5.30	6.29
Hulio 5,	5.31	6.29
Hulio 10,	5.32	6.29
Hulio 15,	5.34	6.29
Hulio 20,	5.36	6.28
Hulio 25,	5.37	6.27
Hulio 30,	5.39	6.26

Petsa.	Araw.	
1	M.	S. Teobaldo at Sta. Leonor.
2	Mi.	Pagdalaw ñg Birheng María. S. Urbano.
3	H.	S. Eliodoro at Sta. Mustiela.
4	B.	(Unang biernes. *Piesta opisial.* ARAW ÑG PAGSASARILI ÑG E. U.) S. Elías, Sta. Berta.
5	S.	Sta. Cirila at S. Antonio María Zacaría. (Unang bahagi sa pagliwanag ñg buwan.)
6	Li.	(Unang linggo.—Ikaapat pagkatapos ñg Pentakoste.) S. Goaro at Sta. Dominica.
7	Lu.	Sta. Pulquería at S. Odón.
8	M.	Sta. Isabel sa Portugal at S. Teobaldo. (Apoheo sa ika 5 n. u.)
9	Mi.	Sta. Verónica at S. Zenón.
10	H.	Pitong magkakapatid na Mártir. S. Apolonio at Sta. Segunda.
11	B.	S. Pío I at Sta. Pelagia.
12	S.	S. Juan Gualberto at Sta. Epifania.
13	Li.	(Ikalimang linggo pagkatapos ñg Pentakoste.) S. Anacleto at Sta. Maura. (Kabilugan ñg buwan.)
14	Lu.	S. Buenaventura at Sta. Adela.
15	M.	S. Enrique, Emperador ñg Alemán at Sta. Bonosa.
16	Mi.	Ang Mahal na Birhen del Carmen. S. Reinaldo.
17	H.	S. Alejo at Sta Donata.
18	B.	S. Camilo sa Lelis at Sta. Sinforosa.
19	S.	S. Vicente de Paul at Sta. Aurea.
20	Li.	(Ikaanim na linggo pagkatapos ñg Pentakoste.) S. Gerónimo Emiliano at Sta. Librada. (Huling bahagi sa pagliwanag ñg buwan.)
21	Lu.	Sta. Prahedes at S. Víctor.
22	M.	Sta. María Magdalena at S. Eliano.
23	Mi.	S. Apolinario at Sta. Primitiva. (Periheo sa ika 10 n. h.)
24	H.	Sta. Cristina at S. Víctor. (Pasok ñg araw sa signo ñg León sa ika 6.45 n. u. Berano.)
25	B.	S. Santiago Matanda, S. Cristóbal at Sta. Valentina.
26	S.	Sta. Ana, Ina ñg Birheng María. S. Pastor.
27	Li.	(Ikapitong linggo pagkatapos ñg Pentakoste.) S. Pantaleón at Sta. Natalia. (Bagong buwan.)
28	Lu.	S. Nazario at Bta. Catalina Tomás.
29	M.	Sta. Marta at S. Lupo.
30	Mi.	Stos. Abdón, Senén at Sta. Julia.
31	H.	S. Ignacio de Loyola at Sta. Elena.

Umiwas kayo sa sumpit ñg hañgin. Humanap kayo ñg aliwalas na pook.

Huwag kayong matutulog sa silid na tinutulugan ñg tísiko.

Huwag kayong mañgilag sa hañgin sa gabi at huwag matutulog na lapat ang mg̃a duruñgawan.

Pagsikapan na lumabas at pumasok ang hañgin sa inyong bahay.

Iayos ninyo ang inyong bahay na ang sikat ñg araw ay makapasok sa alin mang panig niya kung inyong maibigan.

Pabayaang masikatan ñg araw ang loob ñg inyong bahay sumandali arawaraw.

Pahañginan at paarawan ninyo paminsanminsan ang inyong mg̃a banig, kutson, unan at iba pang bagay na ginagamit sa pagtulog.

Hulio.

Petsa.	1920	1921
1	H.	B.
2	B.	S.
3	S.	Li.
4	Li.	Lu.
Piesta opisial.		
5	Lu.	M.
Pista.		
6	M.	Mi.
7	Mi.	H.
8	H.	B.
9	B.	S.
10	S.	Li.
11	Li.	Lu.
12	Lu.	M.
13	M.	Mi.
14	Mi.	H.
15	H.	B.
16	B.	S.
17	S.	Li.
18	Li.	Lu.
19	Lu.	M.
20	M.	Mi.
21	Mi.	H.
22	H.	B.
23	B.	S.
24	S.	Li.
25	Li.	Lu.
26	Lu.	M.
27	M.	Mi.
28	Mi.	H.
29	H.	B.
30	B.	S.
31	S.	Li.

M̃GA ISDANG NAKALALASON.

Dito sa Kapuluan, ang m̃ga isdang sumusunod ay nakalalason:
Botiti. Papako. Pakol. Suga.

Ang botiti (tabi at laot) ay isang isdang kilalang kilala ñg lahat. Kailan ma'y huwag kakain ñg botiti.

Ang papako, pakol at suga marahil ay mayroong panahong hindi nakalalason, ñguni't ang lalong mabuti ay huwag silang kanin.

Sinasabi rin na isang isdang malaki na kung tawagin ay barrakuda ay nakalalason kung nañgiñgitlog. Huwag itong kanin kung makitaan ñg itlog ó tubigtubig na parang gatas sa loob.

Mayroon ding isang uri ñg isda na kamukha ñg talimusak ó biya na sinasabing nakalalason. Ang sanay na magtatalimusak ó magbibiya ay nakikilala agad dito. Kanilang inaamin na ang dalawang mata ñg nakalalasong isdang ito ay nasa sa ibabaw ñg ulo at nagkakadikit ó kabit at tañgi sa rito ang palikpik sa likod ay mahaba at may katigasan.

Huwag kayong kakain ñg isdang nakakamukha ñg talimusak ó biya na ang mata ay nagkakadikit sa ibabaw ñg ulo.

Hindi dapat kanin ang bilasang isda. Ang isda ay madaling mabibilasa pag nahahañginan at kadalasan ay nakapagkakasakit.

Kung may pinaghihinalaang nalalason ñg isda ay dapat itawag ñg manggagamot kaagadagad.

Huwag magpabaya at sikaping malinis na madali ang tiyan ñg may sakit sa pamamagitan ñg pagpapainom ñg pangpasuka, gaya ñg maalat na tubig ó mustasa. Pagkatapos dapat bigyan ang may sakit ñg wiski ó alak upang sumigla. Ang inyeksion ñg estriknina ay mabuti ring pangpasigla ñguni't ito ay mailalagay lamang ñg manggagamot. Kung papagagawin ang buhay ñg may sakit ay dapat gamitan ñg paraan ñg pagpapahiñga sa tila patay.

PAGKAKALASON.

Ang lahat ñg nalalason ay dapat ipagamot sa manggagamot na may lubos na karapatan. Sa m̃ga biglang kailañgan sundin and m̃ga habiling sumusunud:

M̃ga talatang nagpapaaninaw ñg karaniwang m̃ga pagkakalason at ang m̃ga dapat igamot.

PAGKAKALASON ÑG ASIDO.

Lason.	M̃ga tanda.	Ang dapat igamot.
Asido idroklorico. Asido nitriko. Asido sulpuriko.	1. Sakit sa bibig at lalamunan, ang m̃ga bambaning balat ay sugatan. 2. Uhaw na uhaw. 3. Mahirap ang paglulon.	1. Huwag bibigyan ñg pangpasuka, ñguni't patain ang asido sa pamagitan ñg pagkain ñg atisa, tubig na apog, soda, ó kahi't na tubig na may sabon ó abo ñg kahoy. 2. Pagkatapos, bigyan ñg gatas at puti ñg itlog, lañgis ñg oliba (aseite de kastilya) at am. 3. Ineksion ñg ¼ granong morpina laban sa sakit.
Asido oksaliko.		Gaya ñg sinabi na sa itaas, at bigyan ñg isang malaking dosis ñg aseite de kastor.

PAGKAKALASON N̄G ASIDO—(Karugtong).

Lason.	Mḡa tanda.	Ang dapat igamot.
Asido karboliko (*phenol*). Lisol. Kresota.	1. Gaya n̄g mḡa nakasusunog. 2. Ang mḡa labi at bibig ay maputi. 3. Ihi namemerde ó maitim. Maaaring udlot. 4. Pagkaliyo, walang pangdamdam.	1. Huwag pasusukahin. 2. Alkohol ó wiski na may halong tubig ó kinanaw na sulpato de magnesia. 3. Alkohol na pulos sa ibabaw n̄g mḡa nalapnos. 4. Pagkatapos, puti n̄g itlog at gatas.
ALKALIS KAUSTIKAS (ABONG NAKASUSUNOG).		
Amoniako. Potasa kaustika. Soda kaustika. Lihia ó apog.	1. Sakit sa tiyan at bituka. 2. Kurso. 3. Malamig ang katawan at malamig ang pawis.	1. Huwag bibigyan n̄g pangpasuka. 2. Sukang kinanaw sa tubig, katas n̄g dayap ó dalandan. 3. Pagkatapos ay gatas, puti n̄g itlog, lan̄gis n̄g oliba (aseite de kastilya).
Arseniko. Berdegris ó kardenilyo.	Ang bisa n̄g lason ay agad lumilitaw. 1. Tila nasusunog sa init, nasasamid, mahirap ang paglulon. 2. Walang patid na pagsuka ay karaniwang mangyari. Bigyan n̄g maraming tubig upang sumuka n̄g sumuka.	1. Puti n̄g itlog na kinanaw sa tubig. 2. Ineksionan n̄g ¼ granong morpina upang maibsan n̄g sakit.
Yodo.	1. Sakit at init sa lalamunan at tiyan. Pagkauhaw, pagsuka, panglolomo, at pan̄gin̄ginig.	Gaya n̄g nasa itaas, bigyan n̄g maraming almirol na kinanaw sa tubig.
Bikloruro at ibang asin n̄g merkurio.	1. Nakalalasa n̄g tila metal, nasasamid. 2. Sakit sa tiyan, suka. 3. Dila ay maaaring pumuti at makulobot. 4. Balat ay malamig, malambot at malagkit. 5. Pulso ay mahina at matulin. Ang bisa n̄g lason ay lumilitaw makaraan ang ilang oras buhat sa makakain.	1. Huwag aalisin ang laman n̄g tiyan bago ibigay ang puti n̄g ilang itlog na kahalo n̄g tubig. 2. Pangpasuka. 3. Gatas at itlog. 4. Ineksionan n̄g ¼ granong morpina laban sa sumasakit. 5. Pangpasigla kung nanglulumo.
Lason n̄g daga Kasapuego (pósporo).	1. Lasang bawang ang bibig. 2. Sakit, pagkauhaw, pamamaga n̄g tiyan, suka n̄g dugo; ang suka'y amoy bawang.	1. Pangpasuka. 2. Sulpato de magnesia, ½ onsa upang mapurga huwag lamang kung ang mḡa bambanin ay sunog. 3. Itlog at gatas. 4. Huwag bibigyan n̄g ano mang lan̄gis o taba. 5. Malamang mamatay.

ALKALIS KAUSTIKAS (ABONG NAKASUSUNOG)—Karugtong.

Lason.	M̃ga tanda.	Ang dapat igamot.
Alkohol.	1. Mukha ay mapula ang karaniwan. 2. Balat ay nagpapawis. 3. Hilo, gulo ang isip at hahapayhapay.	1. Pangpasuka. Kung ang nakalason ay alkohol n̄g kahoy, tulun̄gan ang pagpapalabas sa pagpapawis at painumin n̄g maraming tubig na may panglutong soda. 2. Libañgin ang may sakit at huwag patutulugin. 3. Mainit na kape.
Alkitran. M̃ga gamot na ipinagbibili nang yari. M̃ga gamot sa sakit n̄g ulo at sipon. Penasetina. Asetanilida. Trional.	1. Panglulumo, tila masusuka, marahil masuka, at nagkukurso, mahina ang pulso, nagpapawis, maputla at barak ang mukha.	1. Pangpasuka. 2. Ihiga ang may sakit. 3. Pangpasigla at pangpainit.
Kokaina.	1. Pamumutla, tuyo ang balat. 2. Panglulumo. 3. Pulso at paghin̄ga ay matulin. 4. Nañgañgatal.	1. Pangpasuka. 2. Matapang na tsa ó kape. 3. Tulun̄gan n̄g paghin̄ga kung kinakailan̄gan.
Kloropormo. Nasuub n̄g gas.	Walang diwa.	1. Dalisay na han̄gin. 2. Pangpasigla, initan ang katawan, ang pagtulong sa paghin̄ga ay gawing maluat.
Opio. Morpina.	1. Matatakutin sa unauna. 2. Sakit n̄g ulo, maantukin. 3. Nawawalan n̄g diwa. 4. Mahina ang pulso. 5. Mahinang humin̄ga.	1. Hugasan ang tiyan n̄g malabnaw na permanganato de potasa. 2. Mainit na kape. 3. Huwag patulugin ang may sakit, palakarin n̄g paroo't parito, tampalin n̄g tualyang basa ó ano mang bagay upang huwag makatulog.
Kagat n̄g ahas ó aso.	1. Sakit at pamamaga, kasunod ang waring kumakalat ang kamandag; sumusuka at panglulumo.	1. Talian n̄g mahigpit sa itaas n̄g sugat. 2. Hiwain ang sugat at lakhan at sumpalan n̄g kristales de permanganato de potasa ó sunugin n̄g purong asidio peniko.
Tomaina ó pagkakalasong gawa n̄g m̃ga isda, karne o pagkain na nakalagay sa lata.	1. Suka at kurso. 2. Sakit n̄g tiyan. 3. Sakit n̄g ulo. 4. Panghihina.	1. Alisin ang laman n̄g tiyan. 2. Purgahin. 3. Painum at pangpasigla kung kinakailan̄gan.
Estriknina. "Nux Vomica." Pamatay n̄g m̃ga maninirang hayop.	1. Pakiramdam na hindi makahin̄ga, man̄gitimn̄gitim o mañgasuln̄gasul na mukha; pagpapawis na nakauupos; nañgañgatog.	1. Hugasan ang tiyan. 2. Tintura de yodo, ½ kutsarita sa isang basong tubig. Huwag bibigyan n̄g kape ó ano mang pampasigla.
Atropina. Belladona ó talongpunay.	1. Tuyo ang lalamunan at balat. 2. Ang balintatao n̄g mata ay nanglalaki. 3. Nagtatae.	1. Alisin ang laman n̄g tiyan. 2. Matapang na kape, ipainum ó ilabatiba. 3. Tulun̄gan n̄g paghin̄ga (respirasión artipisial).

AGOSTO, 1919.

Mĝa pagbabago n̄g buwan.

Unang bahagi sa pagliwanag n̄g buwan	Agosto 4,	4.11 n. u.
Kabilugan	Agosto 12,	1.39 n. u.
Huling bahagi sa pagliwanag n̄g buwan	Agosto 18,	11.56 n. g.
Bagong buwan	Agosto 25,	11.37 n. g.

	Sikat n̄g araw.	*Lubog n̄g araw.*
Agosto 1,	5.39	6.26
Agosto 4,	5.40	6.24
Agosto 9,	5.41	6.21
Agosto 14,	5.42	6.19
Agosto 19,	5 43	6.16
Agosto 24,	5.43	6.13
Agosto 29,	5.44	6.10

Petsa.	Araw.	
1	B.	(Unang biernes.) S. Pedro Natatanikala. Ang Pitong Makabeo. Sta. Fe. (Hubileo n̄g Porsiunkula.)
2	S.	S. Alfonso María de Ligorio. (Porsiunkula.) Ang ating Mahal na Birhen n̄g Ánheles. Sta. Teodora.
3	Li.	(Unang linggo. Ikawalo pagkatapos n̄g Pentakoste.) Pagkakita sa relikias ni S. Esteban. S. Eufronio at Sta. Cira.
4	Lu.	Sto. Domingo at Sta. Perpetua. (Unang bahagi sa pagliwanag n̄g buwan. Apoheo sa ika 11 n. g.)
5	M.	Sta. María de las Nieves, Sta. Afra at S. Egmidio.
6	Mi.	Ang Pagliliwanag n̄g Ating Pan̄ginoong Jesucristo. S. Sixto at S. Hormisdas.
7	H.	S. Cayetano at Sta. Estefanía.
8	B.	S. Ciriaco at Sta. Juliana.
9	S.	S. Román at Sta. Claudia.
10	Li.	(Ikasiyam na linggo pagkatapos n̄g Pentakoste.) S. Lorenzo at Sta. Agatonica.
11	Lu.	S. Tiburcio at Sta. Susana.
12	M.	S. Claro at S. Porcario. (Kabilugan n̄g buwan.)
13	Mi.	PAGSUKO N̄G MAYNILA SA AMERIKANO. (*Piesta opisial.*) S. Juan Berchmans at Sta. Concordia.
14	H.	(Bispera. Ayuno n̄g m̄ga taga Europa.) S. Eusebio at Sta. Anastasia. (Ang araw ay nagdadaan sa taluktok.)
15	*B.*	(*Pagakyat sa lan̄git n̄g ating Mahal na Birhen.*) (*Walang aral.*) S. Napoleón at Sta. Matilde. (Pan̄gilin.)
16	S.	S. Joaquin, Ama n̄g Mahal na Birhen. S. Jacinto, S. Roque at Sta. Eufemia.
17	Li.	(Ikasampung linggo pagkatapos n̄g Pentakoste.) S. Máximo at St. Liberato.
18	Lu.	S. Agapito at Sta. Elena. (Periheo sa ika 1 n. g. Huling bahagi sa pagliwanag n̄g buwan.)
19	M.	S. Luis at Sta. Tecla.
20	Mi.	S. Bernardo at S. Cristóbal.
21	H.	Sta. Juana Francisca Fremiot, Sta. Ciriaca at S. Euprepio.
22	B.	S. Timoteo at Sta. Antusa.
23	S.	Kalinislinisang Puso ni María. S. Felipe Benicio at Sta. Fructuosa.
24	Li.	(Ikalabingisang linggo pagkatapos n̄g Pentakoste.) S. Bertolomé at Sta. Aurea. (Pasok n̄g araw sa signo n̄g Birgo sa ika 1.28 n. t. Berano.)
25	Lu.	S. Luis at Sta. Patricia. (Bagong buwan.)
26	M.	S. Ceferino at Sta. Blanca.
27	Mi.	S. José de Calasanz at Sta. Eulalia.
28	H.	S. Agustín at Sta. Pelagia.
29	B.	Pagpupugot n̄g ulo kay S. Juan Bautista. S. Hipacio at Sta. Cándida.
30	S.	Sta. Rosa de Lima at S. Faustino.
31	Li.	(Ikalabingdalawang linggo pagkatapos n̄g Pentakoste.) S. Ramón Nonato at Sta. Rufina.

Iwasan ang lahat n̄g kalabisan at masasamang kaugalian.

Huwag kayong magpapalakas kung pagod at huwag namang maguubos lakas kundi tunay na kinakailan̄gan.

Matulog kayo n̄g huwag kukulan̄gin sa walong oras arawaraw. Kung maaari'y huwag magpupuyat.

Huwag kayong magtatakip n̄g mukha sa pagtulog at bayaang bukas ang bintana.

Matulog kayo n̄g nakakulambo sa raw at gabi.

Kung inyong maiiwasan huwag ipangtutulog and damit na isinuot kung araw.

Magsuot kayo n̄g maluluwag at makaanyong damit.

Petsa.	1920	1921
Agosto.		
1	Li.	Lu.
2	Lu.	M.
3	M.	Mi.
4	Mi.	H.
5	H.	B.
6	B.	S.
7	S.	Li.
8	Li.	Lu.
9	Lu.	M.
10	M.	Mi.
11	Mi.	H.
12	H.	B.
13	B.	S.
Piesta.		
14	S.	Li.
15	Li.	*Lu.*
Walang aral.		
16	Lu.	M.
17	M.	Mi.
18	Mi.	H.
19	H.	B.
20	B.	S.
21	S.	Li.
22	Li.	Lu.
23	Lu.	M.
24	M.	Mi.
25	Mi.	H.
26	H.	B.
27	B.	S.
28	S.	Li.
29	Li.	Lu.
30	Lu.	M.
31	M.	Mi.

MAGAGAANG TAGUBILIN UKOL SA KALINISAN.

(1) Huwag kayong lulura.

(2) Kailan ma'y pagpilitan ninyong makatanggap ñg sagana at dalisay na hañgin at liwanag ñg araw.

(3) Matulog kayong bukas ang bintana.

(4) Pabakuna kayo taontaon.

(5) Kailan ma'y huwag iinum kundi pinakulong tubig, destilado o galing sa may kapahintulutang gamiting poso artesiano.

(6) Huwag kayong kakain ñg gulay na hilao na mababa ang tubo o nasa sa lupa.

(7) Kailan ma'y magsasabon ñg kamay bago kumain at pagkatapos makapanabi. Ang habiling ito ay dapat ipasunod sa mña alila na dahil sa kanilang kasalaulaan ay siyang pinanggagaliñgang madalas ñg pagkalat ñg nakahahawang mña sakit.

(8) Huwag kakamayin ang pagkain. Gumamit ñg kutsara ó tinedor.

(9) Pagiñgatan ang pagkain sa lañgaw upang huwag masalaula.

(10) Lipulin ang mña lañgaw hanggang maaari, sapagka't ang lañgaw ay nagdadala ñg mikrobio sa kanilang mña paa't katawan at dinudumihan ang pagkaing kanilang madapuan.

(11) Ilagay sa lata at takpang mabuti ang mña taeng kabayo, kalabaw, baka, basura, at iba pa, at pagkatapos ay sunugin ó ibaong malalim upang kung matabunan ay huwag ñg lumitaw na muli.

(12) Huwag pakalatkalatin ang dumi ñg tao sa inyong looban; sunugin ó ibaon kaya.

(13) Puksain ang mña lamok sapaka't ito ay nakapagdadala ñg mña sakit, gaya ñg ñgike, denge, dilaw na lagnat (*fiebre amarilla*) at pilariasis.

(14) Ang lamok ay nañgiñgitlog sa tubig, dahil dito itapon ó lagyan ñg gas ang mña tubig na nasa lubak. Ang mña lumang bote, lata, ó ibang bagay na malalamnan ñg tubig ay ipunin at sirain. Huwag magtatapon ñg lata kundi bubutasan muna ñg ilan ang puwit. Ang lahat ñg tanke, imbornal, at lubak ay iiñgatan sa lamok sa pamamagitan ñg lapat na takip ñg hindi mañgakapasok. Ang mña lugal na ito at ang mña lubak at iba pang pinaninirahan ñg tubig ay dapat kakalatan ñg gas minsanminsan upang makaiwas sa pañganib.

(15) Matulog kayo ñg may kulambo, at kung sakaling kayo ay makagat ñg lamok, kumain ñg 5 granong kinina pagkatapos ñg bawa't pagkain sa tatlo ó apat na araw upang mapigil ang pagkakasakit. Magkulambo sa mña pagtulog ñg gabi at araw.

(16) Lipulin ang mña daga. Ang daga ay maninirang hayop at nagdadala ñg peste bubonika at ibang sakit.

(17) Huwag pabayaang magkasurot sa bahay ó magkakuto sa ulo. Patayin ninyong lahat.

(18) Kumain lamang ñg pinawang bigas at kung kinakailañgang kumain ñg maputi ay haluan ang pagkain ñg mungo. Ang isang matumpak at iba't ibang pagkain ay lubos na kinakailañgan.

(19) Magpalakas ñg kalahati man lamang oras arawaraw.

(20) Maligo at magsabon arawaraw ñg malamig na tubig. Ang mainit na tubig ay hindi kinakailañgan.

(21) Huwag kayong gagamit ñg mña de patenteng gamot. "Huwag ninyong gamitan ñg mña gamot na hindi ninyo alam ang mña katawan na lalo nang hindi ninyo namumuwañgan."

(22) Sepilyohin ang ñgipin pagkatapos makakain ñg malinis na tubig at malambot na sepilyo ang gagamitin, at linisin ang sepilyo ñg madalas.

SEPTIEMBRE, 1919.

Mḡa pagbabago n̄g buwan.	
Unang bahagi sa pagliwanag n̄g buwan	Septiembre 2, 10.21 n. g.
Kabilugan	Septiembre 10, 11.54 n. u.
Huling bahagi sa pagliwanag n̄g buwan	Septiembre 17, 5.32 n. u.
Bagong buwan	Septiembre 24, 12.34 n. t.

	Sikat n̄g araw.	*Lubog n̄g araw.*
Septiembre 1,	5.44	6.10
Septiembre 3,	5.44	6.06
Septiembre 8,	5.44	6.03
Septiembre 13,	5.44	5.59
Septiembre 18,	5.44	5.55
Septiembre 23,	5.45	5.52
Septiembre 28,	5.45	5.48

Petsa.	Araw.	
1	Lu.	S. Gil at Sta. Verena. (Apoheo sa ika 7 n. g.)
2	M.	S. Esteban at Sta. Calixta. (Unang bahagi sa pagliwanag n̄g buwan.)
3	Mi.	Sta. Serapia at S. Simeón.
4	H.	Sta. Rosalía at S. Marcelo.
5	B.	(Unang biernes.) S. Lorenzo Justiniano at Sta. Obdulia.
6	S.	S. Onesiforo at Ss. Petronio at Beltrán.
7	Li.	(Unang linggo. Ikalabingtatlo pagkatapos n̄g Pentekoste.) Sta. Regina at S. Clodoaldo.
8	Lu.	Ang Pan̄gan̄ganak sa ating Mahal na Birhen. S. Adriano.
9	M.	S. Pedro Claver at S. Gorgonio.
10	Mi.	S. Nicolás sa Tolentino at Sta. Pulquería. (Kabilugan n̄g buwan.)
11	H.	Ss. Proto, Jacinto at Sta. Teodora.
12	B.	Ang Kabanalbanalang N̄galan ni Maria. S. Guido at Sta. Perpetua.
13	S.	S. Mauricio at Sta. Eugenia. (Periheo sa ika 4 n. h.)
14	Li.	(Ikalabingapat na linggo pagkatapos n̄g Pentekoste.)
15	Lu.	Sta. Catalina sa Génova at S. Nicomedes.
16	M.	Ss. Cornelio, Cipriano at Sta. Eufemia.
17	Mi.	Ang pagkakintal n̄g mḡa sugat ni Kristo kay San Francisco de Asis. S. Justino at Sta. Columba. (Huling bahagi sa pagdilim n̄g buwan.)
18	H.	S. José sa Kupertino, S. Eumerio at Sta. Sofía.
19	B.	S. Januario at Sta. Constancia. (Apoheo sa ika 1 n. g.)
20	S.	Ang Pitong Sakit ni María. S. Eustaquio at Sta. Teopista.
21	Li.	(Ikalabinglimang linggo gapkatapos n̄g Pentekoste.) S. Matías at Sta. Efigenia.
22	Lu.	S. Tomás de Villanueva, S. Mauricio at Sta. Emerita.
23	M.	S. Lino at Sta. Tecla.
24	Mi.	Ang Mahal na Birhen n̄g Pagtubos. S. Gerardo at Sta. Lidinila. (Pasok n̄g araw sa signo n̄g Libra sa ika 10.35 n. u. Otonyo. Bagong buwan.)
25	H.	S. Fermín at Sta. Aurelia.
26	B.	S. Cipriano at Justina.
27	S.	Ss. Cosme, Damián at Sta. Gertrudis.
28	Li.	(Ikalabinganim na linggo pagkatapos n̄g Pentekoste.) S. Wenceslao at Sta. Eustaquia.
29	Lu.	S. Miguel Arcángel, S. Eutiquio at Sta. Gudelia.
30	M.	S. Gerónimo at Sta. Sofía.

Masapat ninyong iligpit ang inyong dumi n̄g hindi makapagkakasakit sa kanino man. Ipunin at takpan ninyo ang mḡa pinaglabihan at yagit sa isang lalagyang mahigpit ang takip.

Lipulin ninyo ang mḡa pinanggagalin̄gan n̄g mḡa lan̄gaw at lamok. Ang mḡa taeng kabayo at bubulukin sukal ay siyang pinan̄gin̄gitlugan n̄g mḡa lan̄gaw. Ang mḡa lamok ay nan̄gin̄gitlog sa mḡa tubig na hindi gumagalaw.

Patain ninyong lahat ang daga. Sila ang pinagmumulan n̄g peste bubonika.

Huwag ninyong pabayaang mamalagi ang yagit, sukal at dumi sa inyong bakuran.

Kailan ma'y umayon kayo sa lahat n̄g mḡa hakahaka at nais na patun̄go sa ikabubuti n̄g kalinisan at anyo n̄g inyong bayan. Ang kalinisan ay mapakinabang.

Septiembre.		
Pet-sa.	1920	1921
1	Mi.	H.
2	H.	B.
3	B.	S.
4	S.	Li.
5	Li.	Lu.
6	Lu.	M.
7	M.	Mi.
8	Mi.	H.
9	H.	B.
10	B.	S.
11	S.	Li.
12	Li.	Lu.
13	Lu.	M.
14	M.	Mi.
15	Mi.	H.
16	H.	B.
17	B.	S.
18	S.	Li.
19	Li.	Lu.
20	Lu.	M.
21	M.	Mi.
22	Mi.	H.
23	H.	B.
24	B.	S.
25	S.	Li.
26	Li.	Lu.
27	Lu.	M.
28	M.	Mi.
29	Mi.	H.
30	H.	B.

PAGIIÑGAT SA MG̃A BUNTIS.

Pagkain.—Kumain hanggang ibig ñg mg̃a mabubuting pagkain, ñguni't huwag palalabisin. Kung kayo ay mawalan ñg gana, kumaing madalas ñg kaunti kaunti. Uminom ñg anim man lamang na basong tubig sa pagitan ñg mg̃a pagkain arawaraw.

Pagpapalakas.—Katamtamang pagpapalakas ay ayos, ñguni't kailan ma'y huwag magpapakapagod. Ihinto ang lahat ñg gawa ó pagpapalakas dalawang linggo man lamang bago mang̃anak.

Damit.—Kailan ma'y maluluwang, ayos at maanyo.

Hindi pagkakadumi.—Ayusin ito sa pamamagitan ñg pagkain ñg mg̃a magaspang na pagkain, bung̃ang kahoy, at maraming tubig. Kumain ñg pangpadumi kung kinakailang̃an.

Dibdib.—Maluwang na baro at huwag gagamit ñg kursé. Hilutin ang utong ñg baselina sa mg̃a ***huling*** buwan (hindi mg̃a una) lamang.

Tumawag ñg manggagamot.—1. Kung may sumusumpong na sakit na pahintohinto. 2. Kung dinudugo ó nanunubig. 3. Kung sumasakit ang ulo ó nagsusuka. 4. Sa pamamaga ñg mg̃a bisig ó mukha, ó pagbabago ñg panińgin.

ANG SANGGOL.

1. Kailan man ay huwag pakanin ang sanggol kungdi gatas ñg ina, maliban na lamang kung ito'y hindi makapagpasuso sa bata.
2. Huwag pakanin ang sanggol sa tuwing iiyak.
3. Huwag pakanin ñg hihigit sa makapito sa loob ñg dalawangpu't apat na oras. Tuwing ikalawang oras sa araw, sa unang dalawang buwan ñg kanyang buhay at sa susunod ay tuwing ikaitlong oras.
4. Ang tiyan ñg sanggol ay dapat makapagpahing̃a sa pagitan ñg pagsuso.
5. Linising mabuti ñg pinakulong tubig at kaputol na malinis na damit ó bulak ang utong ñg suso bago pasusuhin ang sanggol.
6. Huwag paiinumin ang sanggol maliban sa gatas ñg ina kundi pinakulong tubig. Ang sanggol ay nararapat painumin ñg tubig makaitlo ó makaapat man lamang sa isang araw.
7. Huwag ñg̃ang̃ata ñg pagkain at isusubo sa bibig ñg bata. Ito'y tutoong mapang̃anib. Ang tiyan ñg sanggol ay hindi laan na tumunaw ñg anó mang bagay maliban sa gatas, at isa pa ay maaaring makakain ñg masasamang hayop na manggagaling sa ibang bibig.
8. Huwag pagdadalhin ó iugoy lagi na ang sanggol. Pagkatapos na mapakain ay nararapat ihiga ñg matahimik upang matunaw ang kinain. Kukunin lamang kung kinakailang̃an, at kung hindi ay pabayaang nakalaya.
9. Huwag pabayaang mapuyat.
10. Huwag bigyan ñg gamot, maliban kung ipinaguutos ñg manggagamot (*médico*).
11. Kulubung̃an ñg isang kulambo kung gabi, at sa araw kung natutulog. Ang mg̃a lamok ay pinagbubuhatan ñg sakit na ñgike, lagnat at iba pang karamdaman.
12. Ang sanggol ay nararapat matulog na nagiisa.
13. Ang sanggol ay kinakailang̃an malinis; paliguan arawaraw.
14. Malusog na sanggol sa mabuting pagaalaga ay magiging malakas na lalaki at babae.
15. Kung ang sanggol ay magkurso tumawag ñg manggamot sa madaling panahon. Ihinto and pagpapakain, painumin ñg isang kutsarita ñg aseite de kastor at wala na liban sa saganang malinis na kinulong tubig. Kung ang pagdating ñg manggagamot ay maantala, ipatuloy ang pagbibigay lamang ñg kinulong tubig sa loob ñg dalawangpu't apat na oras, at pagkatapos nito'y kaunting malabnaw na am na sinala hanggang ang dumi ay humusay, at saka pa lamang maisasauling pauntiunti sa dating pagpapakain.

Kung inyong masusunod ang mg̃a alituntuning ito, ang inyong sanggol ay magiging malusog. ¿Hindi ba lalong magaang ganapin ito kay sa magkaroon ñg isang may sakit na sanggol? Kung hindi ninyo magagawa ang lahat ñg mg̃a ito, kahit na lamang ang pamaratihing malinis ang bata at ang pagpapakain ay huwag na lilimitan sa tuwing ika dalawang oras, at huwag bibigyan maliban sa gatas ñg ina at pinakulong tubig.

¿KUMAKAIN BA KAYO NG TUWAS AT MATUMPAK NA PAGKAIN?

Ang tuwas at matumpak na pagkain ay yaong pagkaing nagbibigay ñg sapat na dami ñg lahat ñg sustansia ó lamang kakaining kinakailañgan ñg isang malusog na katawan. ¿Ano ang mñga sustansia ó lamang kakaining ito?

(*a*) Ang mñga gumagawa at nagsasauli ñg laman ó hilatsa ñg katawan. Sila ay tinatawag na katis (*proteína*).

(*b*) Ang mñga nagbibigay ñg init at lakas at sila'y tinatawag na tamis (*carbohidrato*) at taba.

(*c*) Ang mñga nagiging buto at ñgipin at sila'y tinatawag na mñga abuhan (*mineral*), at

(*d*) Ang tubig, na siyang nagpapatulin ñg pagtunaw at tumutulong sa pagpapalakad ñg init ñg katawan, at nagsasabog sa iba't ibang panig niya ñg katas ñg pagkain.

(*e*) Ang bisa ñg pagkain ó ang init at lakas na ibinibigay nito ay nasusukat sa pamamagitan ñg kalorias.

Kung ang isang tao ay kumain ñg ano mang pagkain, at ang pagkaing ito ay magbigay ñg init ó lakas sa katawan, katumbas ñg init na kinakailañgan upang ang isang kilogramong tubig ay uminit ñg isang baitang ó bilang ñg termometro sentigrado (isang grado sentigrado), ang taong ito ay masasabing nakakain ñg pagkaing may bisang isang kaloria.

Ang mñga sumusunod na talata ay nagpapaliwanag ñg humigit kumulang na kalorias na ibinibigay sa katawan ñg mñga sustansia ñg pagkain sa ilalim ñg karaniwang lakad.

Sustansia ñg pagkain.	Kalorias ñg bawa't 1 gramo.	Kalorias ñg bawa't 1 libra.
Katis (*proteína*)	4	1,820
Taba	9	4,080
Tamis (*carbohidrato*)	4	1,820

Ang dami ñg pagkaing kailañgan ñg bawa't isa ay sumusunod sa kaniyang paglaki, laki at gawain.

Sa sumusunod na hanay ay ipinaliliwanag ang humigit kumulang na dami ñg kalorias at ñg bawa't isang sustansia na kinakailañgan ñg bawa't isa (mñga pilipino) sa isang araw:

Kalidad ñg mñga tao.	Katis.		Tabá.		Tamis.		Kabuuang init.
	Gramo.	Init.	Gramo	Init.	Gramo.	Init.	
Ang hirap na lalaking manggagawa	100–115	400–460	40–60	360–540	450–625	1,800–2,500	2,560–3,500
Ang manggagawang lalaki na katamtaman ang gawa	100–113	400–452	40–50	360–450	450–520	1,800–2,080	2,560–2,982
Lalaking manggagawa na magaan ang gawa Batang lalaki na 15–16 taóng gulang	100	400	40–45	360–465	450–470	1,800–1,880	2,560–2,685
Lalaking laging paupo ang gawa Babaeng katamtaman ang paggalawgalaw sa paggawa Batang lalaki na 13–14 taóng gulang Batang babae na 15–16 taóng gulang	100	400	40	360	450	1,800	2,560
Babaeng magaan ang gawa Batang lalaki na 12 taón Batang babae na 13–14 taón	80	360	35	315	360	1,440	2,115
Batang lalaki na 10–11 taón Batang babae na 10–12 taón	70	280	30	270	310	1,240	1,790
Batang lalaki at babae na 6–9 taón	55	220	25	225	260	1,040	1,485
Batang 2–5 taóng gulang	45	180	20	180	210	840	1,200
Batang kulang na 2 taóng gulang	35	140	15	135	155	620	895

Hindi kinakailañgan na ang pagkain sa arawaraw ay magkaroon ñg lahat ñg sustansia at daming natatala sa itaas upang ang isang tao ay makakain ñg isang tuwas na pagkain, datapuwa't kinakailañgan na ang kabuuan ñg bawa't isang sustansia na kinakain sa loob ñg isang panahong hindi tutoong matagal ay maging kasing dami ñg kabuuang hinihiñgi sa bilang ñg araw na sakop ñg nasabing panahon.

Ang mñga sumusunod na talata ay nagpapakilala ñg mñga nilalaman ñg mñga karaniwang pagkain sa bawat isang daang bahagi niya:

Pagkain.	Katis sa bawa't isang daan.	Tamis sa bawa't isang daan.	Tabá sa bawa t isang daan.	Asin sa bawa't isang daan.
Lamang kati:				
Baka	18		18	
Tupang babae (ternera)	19		27	
Anak tupa (cordero)	18		22	
Tupang lalake (carnero)	16		27	
Baboy	16		28	
Atay	20		4	
Ibon	13		12	
Manok	18		16	
Lamang tubig:				
Isda	19		1	
Hipon	25		1	
Talaba	6		1	
Sarisari:				
Asukal		100		
Lukton	24		7	
Aseite de kastilla			100	
Paa ng̃ palaka	15			
Bagoong	13		1	22
Heko	12		1	18
Lutong itlog na balot	15		12	
Patis	4		3	23
Mike	7	71	1	
Misua	11	65	2	
Bihon	9	72	1	
Pideos	10	18	2	
Tinapay, maputi	7	52	1	
Bigas	8	77		
Mais	10	73	4	
Mais, sariwa	3	19	1	
Gualantao, sariwa	7	16		
Garbansos	19	55		
Mungo	18	62		
Patani	18	57		
Tsokolate	12	3	48	
Keso	25	2	32	
Itlog	13		10	
Niyog	4	25	45	
Mani	27	22	38	
Gulay:				
Kamates	1	3		
Batao	3	6		
Ampalaya	1	5		
Pipino	.5	2		
Upo	.5	3		
Sitao	2	7		
Kalabasa	1	9		
Talong	1	4		
Sibuyas	1	9		
Bung̃a ng̃ kahoy:				
Mangga	.5	8		
Siko	.5	4		
Atis	1.12	.5		
Suha	.5	6		
Pakuwan	.5	6		
Dalandan	.6	10		
Saging	1	19		
Pinya	.5	9		
Mga ugat:				
Kamote	1	26		
Patatas	1	14		
Gabe	2	33		
Ube	2	27		
Labanos	1	3		
Mga dahon:				
Kangkong	4	3		
Sili	5	5		
Kamote	1	10		
Petsay		4		
Mustasa	2	4		
Ampalaya	2	16		
Repolyo	2	4		

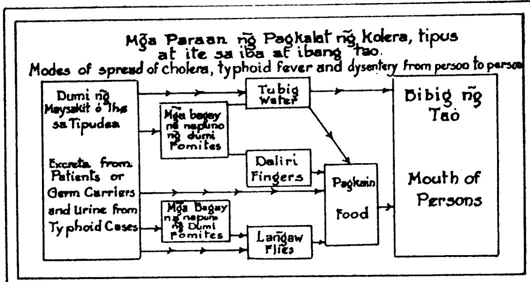
Ayon sa nasasaad sa itaas ang mg̃a sumusunod na pagkain ay magkakasiya na sa isang hirap na manggagawa sa isang araw:

Pagkain.	Dami.	Katis.	Tamis.	Taba.
Kape	Katatagang dami			
Asukal	50 gramos		50	
Tinapay	100 gramos	7	52	
Bigas	400 gramos	32	308	
Hipon	150 gramos	37.5		2.5
Baboy	80 gramos	12.5		22.4
Mungo	200 gramos	36	144	
Gabe	100 gramos	1	33	
Sibuyas	50 gramos	.5	4.5	
Mantika	28 gramos			28
Saging	100 gramos	1	19	
Asin at suka	Katatagang dami			
Kabuuan		127.5	610.5	52.9

Init (kalorias), 3,423.1.

KOLERA TIPVDEA ITE

CHOLERA TYPHOID FEVER DYSENTERY



Maysakit
Patient

Damit ng maysakit
Patients clothing

Sinasalaula ang ilog
Contaminating Water

Langaw na sumasalaula ng pagkain
Flies contaminating foods

Nasalaulang Tubig
Contaminated Water

Nagluluglog ng damit na may dumi ng may sakit at ang pinagluluglogan ay sumasalaula ng tubig sa balon.
Washing fomite and contaminating well

Inuminang may nasalaulang tubig
Drinking jar with contaminated water

Tubig na nasalaula ang ipinaghuhugas.
Using contaminated water

Pagkain at inumin ay nasalaula
Eating and drinking food and water which have been contaminated

Nagkasakit dahil sa nakakain at nakainom ng nasalaulang tubig at pagkain
Contracted the disease due to contaminated food and water.

Ito ay may sakit. Ang kanilang arinola ay may takip at may disinpectante

This is a patient. His basin is well covered and contains disinfecting solution

Ito ang maayos na tindahan. Lahat ng tinda ay ligtas sa langaw

This is a sanitary store table. Everything well screened and covered.

Tubig sa poso ang walang panganib na inumin at ipanhugas.

Water from artesian well is safe for drinking and washing purposes.

Hindi hinihipo ang tubig at may takip ang lalaguian.

Water is not touched and container covered.

Naghuhugas na mabuti ng kamay bago kumain.

Washing his hands carefully before eating.

Masayang mag ina na hindi nakakain ng nasalaulang pagkain at inumin.

A happy mother and daughter whose drinking water and food have not been contaminated.

Pig. 9.

Magtatag kayo ng̃ isang panabihang uring Antipolo sa inyong bahay.

Ipagbigay alam ninyo sa Kagawaran ng̃ Sanidad ang ano mang sakít na nakakahawa na sumaalam ninyo.

Maghugas kayo ng̃ kamay bago kumain.

Huwag ninyong pabayaang lumaboylaboy ang inyong mg̃a baboy at mg̃a ibang makasisirang hayop.

Kumain kayo ng̃ tuwas at katamtamang pagkain.

Malinis na malinis lamang na tubig ang inyong gamiting inumin.

LUBOS NA MAGPAKALINIS TAYO.

OKTUBRE, 1919.

Mĝa pagbabago ñg buwan.		*Sikat ñg araw.*	*Lubog ñg araw.*
Unang bahagi sa pagliwanag ñg buwan	Oktubre 2, 4.37 n. h.	Oktubre 1, 5.45	5.48
Kabilugan	Oktubre 9, 9.38 n. g.	Oktubre 3, 5.45	5.45
Huling bahagi sa pagliwanag ñg buwan	Oktubre 16, 1.05 n. h.	Oktubre 8, 5.46	5.41
Bagong buwan	Oktubre 24, 4.39 n. u.	Oktubre 13, 5.46	5.38
		Oktubre 18, 5.47	5.35
		Oktubre 23, 5.48	5.32
		Oktubre 28, 5.50	5.30

Petsa.	Araw.		
1	Mi.	S. Remigio at Sta. Julia.	Magtatag kayo ñg isang halamanan ñg mĝa gulay.
2	H.	Mĝa Anhel na Tagatanod at Katutubo. S. Ulpiano at S. Leodegario. (Unang bahagi sa pagliwanag ñg buwan.)	
3	B.	(Unang biernes.) S. Gerardo at Sta. Florencia.	Ipagkayag ninyo ang pagtatanim at tumulong kayo sa pagpapadami ñg ani.
4	S.	S. Francisco de Asis at Sta. Aurea.	
5	Li.	Ang Kasantusantusang Rosario. (Unang linggo.—Ikalabingpito pagkatapos ñg Pentakoste.) S. Plácido at Sta. Flaviana.	
6	Lu.	S. Bruno at Sta. Erotida.	Gawin ninyo na ang inyong pagaaliw ay maging mahalaga sa pamamagitan ñg pagtatanim sa inyong halamanan.
7	M.	S. Marcos at Sta. Justina.	
8	Mi.	Sta. Brígida sa Suecia at S. Artemon.	
9	H.	S. Dionisio at Sta. Publia. (Kabilugan ñg buwan.)	
10	B.	S. Francisco de Borja at Sta. Eulampia.	
11	S.	S. Germán at Sta. Plácida. (Periheo sa ika 1 n. h.)	Palagi nang magbabatakbatak kayo ñg katampatan sa isang pook na aliwalas.
12	Li.	(Ikalabingwalong linggo pagkatapos ñg Pentakoste.) Ang Nabal ñg Maynila. S. Alfredo at Sta. Leobaria.	
13	Lu.	S. Eduardo at Sta. Celedonia.	
14	M.	S. Calixto at Sta. Fortunata.	Huwag ninyong pabayaan na ang inyong mĝa hayop ay gumalagala sa mĝa bakuran.
15	Mi.	Sta. Teresa at S. Antioco.	
16	H.	S. Galo at Sta. Adelaida. (Huling bahagi sa pagdilim ñg buwan.)	
17	B.	Sta. Eduvigis, Beata Margarita María at S. Régulo.	
18	S.	Kalinislinisang Pagiging Ina ñg Mahal na Birhen María. S. Lucas Evangelista at Sta. Quintina.	Magpakalinis kayo sa inyong katawan, bahay at looban.
19	Li.	S. Pedro Alcántara at Sta. Pelagia.	Huwag ninyong itayo ang inyong tahanan sa pook na sikip na.
20	Lu.	S. Juan Cancio at Sta. Marta.	
21	M.	Sta. Úrsula at S. Rodobaldo.	
22	Mi.	Sta. María Salomé at S. Heraclio.	
23	H.	Kabanalbanalang Mananakop. S. Vero at Sta. Juana.	
24	B.	S. Rafael Arcángel at S. Fortunato. (Bagong buwan. Pasok ñg araw sa signo ñg Anaklang sa ika 7.21 n. h. Otoño.)	
25	S.	Ss. Crispín at Crispiniano.	
26	Li.	S. Evaristo, S. Crisanto at Sta. Daria.	
27	Lu.	S. Frumencio at Sta. Sabina. (Apoheo sa ika 5 n. u.)	
28	M.	Ss. Simeón, Judas at Sta. Anastasia.	
29	Mi.	S. Narciso at Sta. Eusebia.	
30	H.	S. Alfonso Rodríguez at Sta. Eutropia.	
31	B.	S. Quintín at Sta. Lucila.	

Oktubre.

Petsa.	1920	1921
1	B.	S.
2	S.	Li.
3	Li.	Lu.
4	Lu.	M.
5	M.	Mi.
6	Mi.	H.
7	H.	B.
8	B.	S.
9	S.	Li.
10	Li.	Lu.
11	Lu.	M.
12	M.	Mi.
13	Mi.	H.
14	H.	B.
15	B.	S.
16	S.	Li.
17	Li.	Lu.
18	Lu.	M.
19	M.	Mi.
20	Mi.	H.
21	H.	B.
22	B.	S.
23	S.	Li.
24	Li.	Lu.
25	Lu.	M.
26	M.	Mi.
27	Mi.	H.
28	H.	B.
29	B.	S.
30	S.	Li.
31	Li.	Lu.

PAGPAPAKAIN AT PAGKAIN N̄G M̄GA SANGGOL.

Kung walang kadahilanan ang ina, ang gatas niya ay siyang ayos at pinakamabuting pagkain n̄g sanggol. Sumusunod ay ang gatas n̄g isang sisiwa. Sa pagkukulang n̄g mahusay na gatas n̄g tao, ang gatas n̄g baka ó kambeng ay mabuti rin, kung pag-iin̄gatan ang paggatas, paghawakhawak at pagbibigay sa bata. Ang gatas sa lata ay mabuti rin kung maayos ang paggamit. Am n̄g kanen at m̄ga sabaw na walang linab at madaling tunawin ay maaaring ibigay sa bata n̄g kauntikaunti. ***Ang gatas n̄g kalabaw ay napatotohanan na hindi dapat ipakain sa m̄ga sanggol.*** Ang m̄ga matitigas na pagkain ay hindi natutunaw sa tiyan n̄g bata. Dahil dito, kailan man ay huwag bibigyan sila n̄g galyetas, mamon, bruhas, *cake*, matatamis na pagkain, pan de sal, mais ó ibang gaya nito.

PAGPAPASUSO SA BOTE N̄G M̄GA BATA.

Sa pagpapasuso sa bote, ay kinakailan̄gang lubos ang maayos na paghahanda n̄g gatas. Ang pagkakanaw ay nagkakaibaiba ayon sa uri n̄g gatas na ginagamit. Marami ang nakapipili sa m̄ga gatas na nasa sa lata at dito naman ang gatas na kondensada ay siyang pangkaraniwang gamitin n̄g marami. Ang m̄ga pagkakanaw sa gatas na kondensada ay ang sumusunod:

Sa m̄ga bagong pan̄ganak.—Kalahating kutsarita n̄g letse kondensada, walong kutsaritang tubig na pinakulo bawa't ikalawang oras sa araw at bawa't apat na oras sa gabi.

Sa isang buwang gulang.—Isang kutsaritang letse kondensada at sampung kutsaritang kumulong tubig bawa't dalawang oras sa araw at apat na oras sa gabi.

Sa m̄ga dalawang buwang gulang.—Isa at kalahating kutsaritang letse kondensada at labinglimang kutsaritang kumulong tubig tuwing ikalawang oras sa araw at bawa't apat na oras sa gabi.

Sa tatlo ó apat na buwang gulang.—Dalawang kutsaritang letse kondensada at anim na kutsarang tubig na pinakulo, tuwing dalawang oras at kalahati sa araw at tuwing limang oras sa gabi.

Sa lima ó anim na buwang gulang.—Tatlong kutsaritang letse kondensada at walong kutsarang tubig na kumulo bawa't tatlong oras sa araw at minsan sa gabi.

Sa pito ó walong buwang gulang.—Isang kutsarang letse kondensada at labing limang kutsarang kumulong tubig bawa't tatlong oras sa araw at wala na sa gabi.

Sa siyam na buwang gulang.—Dalawang kutsarang letse kondensada at labing limang kutsarang kumulong tubig bawa't tatlo at kalahating oras sa araw.

Huwag bigyan ang m̄ga bata kailan man n̄g kinanaw na gatas kondensada na ang lapot ay isang bahagi ang gatas at pito ó kulang sa pito ang bahagi n̄g tubig.

Ang m̄ga kanaw nang gatas na nasa itaas ay maaaring tumpak sa isang bata n̄guni't masama sa iba. Dahil dito'y kinakailan̄gang mamanmanang mabuti ang bata upang malunasan agad ang ano mang di dapat mangyari.

Kung walang ibang dahilan, sa dumi n̄g bata ay makikilala kung ang kanaw nang gatas ay tumpak ó hindi sa bata. Ang mahusay na dumi ay nan̄gan̄gahulugang madalas na ang kanaw na ginagamit ay madaling natutunaw, at ang pagkukurso naman ay nan̄gan̄gahulugan n̄g masukal ang tiyan ó hindi natutunawan. Kung ang kanaw nang gatas na ipinasususo sa bata ay kaya n̄g kaniyang tiyan at hindi siya bumibigat sa timbang ang gatas ay mapararami n̄g kaunti ó dili kaya'y ang sumusunod na kanaw ay maibibigay na, n̄guni't laging babantayan ang m̄ga pagbabago n̄g kalagayan n̄g bata. Kung magkurso ihinto ang pagpapakain at painumin n̄g isa hanggang dalawang kutsarita n̄g aseite de kastor, maraming pinakulong tubig, at kung maaari'y patingnan sa manggagamot. Kung huminto na ang pagkukurso pakanin ang bata n̄g malabnaw muna kay sa dati, at bahagya bahagya lamang, baga ma't madadalasan naman n̄g kaunti hanggang sa ang dumi ay humusay na muli.

Ang isa pang bagay na lubos ding kinakailan̄gan, sa pagpapasuso sa bote, gaya n̄g maayos na paghahanda n̄g gatas ay ang *kalinisan*. Ang katotohanang ito ay dapat na pakatandatandaan. Ang m̄ga utong, bote, at iba pang bagay na ginagamit sa paghahanda n̄g gatas at pagpapakain sa bata ay dapat linising mabuting mabuti. Bago sila gamitin, sila ay dapat munang hugasan n̄g malinis na tubig, pakuluan n̄g m̄ga labinglimang minuto ó

(Karugtong sa p. 64.)

NOBIEMBRE, 1919.

Mḡa pagbabago nḡ buwan.		*Sikat nḡ araw.*	*Lubog nḡ araw.*
Unang bahagi sa pagliwanag nḡ buwan	Nobiembre 1, 9.43 n. u.	Nobiembre 1, 5.50	5.50
Kabilugan	Nobiembre 8, 7.35 n. u.	Nobiembre 2, 5.51	5.28
Huling bahagi sa pagliwanag nḡ buwan	Nobiembre 14, 11.40 n. g.	Nobiembre 7, 5.53	5.27
Bagong buwan	Nobiembre 22, 11.19 n. g.	Nobiembre 12, 5.55	5.26
		Nobiembre 17, 5.57	5.25
		Nobiembre 22, 5.00	5.25
		Nobiembre 27, 6.02	5.25

Petsa.	Araw.	
1	S.	Lahat nḡ Santos. S. Marcelo at Sta. Cirenia. (Unang bahagi sa pagliwanag nḡ buwan.)
2	Li.	(Unang linggo. Lahat nḡ mḡa patay.) S. Marciano at S. Ambrosio.
3	Lu.	S. Huberto at Sta. Silva.
4	M.	S. Carlos Borromeo at Sta. Modesta.
5	Mi.	S. Zacarías at Sta. Isabel.
6	H.	S. Leonario at Sta. Dulia.
7	B.	S. Florencio at Sta. Tesalonica.
8	S.	Pagampon ni G. B. M. S. Godofredo at Sta. Numancia. (Kabilugan nḡ buwan.) Periheo sa ika 10 n. u. Paglalaho nḡ panig nḡ buwan. Halos hindi makikita sa Kapuluan.
9	Li.	Pagaalay nḡ Basilika de Letrán. S. Agripina. Sta. Eustolia.
10	Lu.	S. Andrés Avelino at Sta. Olimpia.
11	M.	S. Martin at Sta. Veneranda.
12	Mi.	S. Martín I. at S. Aurelio.
13	H.	S. Diego at Sta. Ennata.
14	B.	S. Estanislao de Kosca, S. Malo at Sta. Trahamunda.
15	S.	Sta. Gertrudis at S. Eugenio.
16	Li.	(Ikadalawampu't tatlong linggo pagkatapos nḡ Pentakoste.) S. Josafat, S. Edmundo at Sta. Inés.
17	Lu.	S. Gregorio Taumaturgo (Mapagmilagro.) Sta. Victoria.
18	M.	Pagaalay nḡ Basilika kay S. Pedro at S. Pablo, S. Román at S. Odón.
19	Mi.	Sta. Isabel at S. Crispín.
20	H.	S. Félix sa Valois at Sta. Magencia.
21	B.	Paghahain kay G. B. M. S. Enrique at S. Columbano.
22	S.	Sta. Cecilia at S. Marcos. (Bagong buwan.) Paglalaho nḡ pabilog nḡ araw. Hindi makikita sa Kapuluan.
23	Li.	(Ikadalawampu't apat na linggo pagkatapos nḡ Pentakoste.) S. Clemente I at Sta. Lucrecia. (Pasok nḡ araw sa signo nḡ Sahitario sa ika 4.25 n. h. Otonyo. Apoheo sa ika 10 n. u.)
24	Lu.	S. Juan de la Cruz at Sta. Fermina.
25	M.	Sta. Catalina at S. Moisés.
26	Mi.	S. Silvestre, S. Pedro at Sta. Delfina.
27	H.	PAGPAPASALAMAT. (*Piesta opisial.*) S. Juan Damaceno at Sta. Margarita.
28	B.	S. Esteban at kasama. Sta. Zedislava.
29	S.	S. Saturnino at Sta. Iluminada.
30	Li.	Una sa Adbiento. S. Andrés at Sta. Maura. (Mula sa araw na ito hindi maaaring marinḡal ang kasal.)

Ang pinakamabuting paraan upang huwag magkasakit ay umilag sa sakit.

Ang pinakamabuting paraan sa pagiwas sa sakit ay ang makitulong doon sa mḡa nagsisipagsikap sa pagsugpo nḡ sakit.

Ang kawal nḡ Sanidad ay siyang pinagkakatiwalaan nḡ pagsugpo nḡ mḡa sakit.

Makitulong kayo sa mḡa kawani nḡ Kagawaran nḡ Sanidad.

Huwag ninyong sasalansanḡin ang kuarentenas. Ang kuarentenas ay walang dahilan kundi ilayo muna sa iba ang may sakit at yaong maaaring nahawa na sa kaniya upang huwag nang manḡakahawa; sa ganito'y nanḡanḡahulugan din nḡ pagapula sa pagkalat nḡ mḡa hayop na magiging sanhi nḡ pagkakahawahawa nḡ taong bayan.

Kailan man ay huwag kayong lalapit sa taong may sakit nḡ nakahahawa kundi lubos na kinakailanḡan lamang.

Sumonod kayo sa mḡa kautusan ukol sa kalinisan.

Ihatol ninyo sa mḡa kakilala at mḡa kalapit ang gayong pagsunod.

Nobiembre.

Petsa.	1920	1921
1	Lu.	M.
2	M.	Mi.
3	Mi.	H.
4	H.	B.
5	B.	S.
6	S.	Li.
7	Li.	Lu.
8	Lu.	M.
9	M.	Mi.
10	Mi.	H.
11	H.	B.
12	B.	S.
13	S.	Li.
14	Li.	Lu.
15	Lu.	M.
16	M.	Mi.
17	Mi.	H.
18	H.	B.
19	B.	S.
20	S.	Li.
21	Li.	Lu.
22	Lu.	M.
23	M.	Mi.
24	Mi.	H.
		Pista.
25	H.	B.
Pista.		
26	B.	S.
27	S.	Li.
28	Li.	Lu.
29	Lu.	M.
30	M.	Mi.

PAGPAPAHAÑGIN.

Ang tao, upang mamalagi ang sigla ñg katawan, ay dapat magkaroon ñg hustong dami ñg hañgin, at ñg upang huwag iyon at iyon din ang kaniyang mahiñga, ay dapat mabago tuwi na.

Ito ay dapat sapagka't ang hañgin ay mayroong oksiheno na kinakailañgan ñg katawan. Ang hañgin ay pumapasok sa bagà, humahalo sa dugo at napapalit sa ibang gas, karbono anidrido (*ácido carbónico*) na itinatapon ñg katawan at itinutulak ñg bagà sa labas. Sa ganitong paraan kung tayo ay suminop (humiñga ñg papasok) tayo ay kumukuha ñg oksiheno sa hañgin at kung humihiñga naman (palabas) ay nagtatapon tayo ñg asido karboniko sa labas. Kung tayo ay titira sa isang sikip na lugal na hindi mapasok ñg dalisay na hañgin, ang asido karboniko ay dadami ñg dadami at ang oksiheno ay kakaunti ñg kakaunti, at dahil dito tayo ay magdadamdam at masasapañganib sa mñga sakit na gaya ñg pagkatuyo. Ito ang dahilan kung kaya tayo hindi dapat manirahan at matulog sa sikip na silid, kung kaya dapat ibukas ang mñga bintana, gabi araw, at kung kaya tayo dapat manirahan sa aliwalas na bahay at mag karoon ñg saganang dalisay na hañgin.

PAGBUHAY SA TILA PATAY.

Ang pagbuhay sa tila patay (*respiración artificial*) ay isang kaparaanang ginagawa upang ang isang taong nawawañgis sa patay ay pagsaulan ñg buhay. Ang paraang ito ay ginagamit sa mñga taong inaakalang buhay pa datapuwa't tila patay na, gaya ñg nalunod, nakuriente, nalason at iba pa.

Ang kaunaunahang dapat gawin ay ang itaob ang may sakit at lagyan ñg unan ó binalumbong damit o kumot sa ilalim ñg tiyan, at ipaunan ang dalawang kamay sa noo. Diinan ang likod ñg dibdib upang lumabas ang tubig na nasa bagà.

Pagkatapos nito'y itihaya ang may sakit, at ipailalim ang unan ó binalumbong damit sa gawing gitna ñg likod.

Ibuka ang bibig at pabayaang nakabuka sa pamamagitan ñg kapiraso kahoy ó tapon.

Palabasin ang dila at pahiran ñg panyo ó damit ang lahat ñg laway ó uhog sa bibig. Kung maraming katulong ay dapat hawakan ñg isa ang dila sa pamamagitan ñg isang panyo ó damit hanggag binubuhay.

Ang isa naman ay taga diin. Haharapin ang may sakit na nakayuko, ilalagay ang dalawang palad na pasalubong sa magkabilang tabi ñg sikmura at ididiin ñg mñga hinlalake at daliri.

Ang isa pang katulong ay lalagay sa gawing ulo at hahawakan ang dalawang kamay isa bawa't isang kamay. Ang mñga paraang gagawin ay ganito:

Ang katulong na may tañgan ñg dalawang kamay ay itataas na mabuti ang dalawang kamay ñg may sakit sa tapat ñg ulo at mabanayad na bibilang ñg apat, katugma ñg isang tiktak (segundo) ang bawa't pagbilang. Pagkatapos makabilang ñg apat, ilalapag ang dalawang kamay ñg may sakit sa dalawang panig ñg dibdib at susundan naman ñg diin ñg may hawak ñg sikmura, panay na papasok at pasulong, ang kaniyang hinahawakan upang ang tubig ó hañgin sa loob ay lumabas. Habang idinidiin bibilang din ñg apat, isa, dalawa, tatlo, apat, gaya rin ñg una, at sa pagbilang ñg apat itataas agad na muli ang dalawang kamay hanggang makalampas ñg ulo. Kung ang dalawang kamay ay ilapag at idiin ang ilalim ñg dibdib ñg may sakit ay ang gawang pagpapahiñga ay natutupad.

Kung ang bumubuhay ay nagiisa at walang makatulong sa pagpapalabas ñg dila ñg may sakit, siya ay dapat umasa sa kahoy ó tapon upang mabuksan ang bibig at ñg makapasok ang hañgin. Kung wala ring mapahawak ñg dalawang kamay ñg may sakit upang itaas at ilapag, ganito ang dapat gawin:

Tatañganan ang dalawang kamay ñg may sakit at didiinan ang tiyan gaya rin ñg nasaad na. Upang makasipsip ñg hañgin itaas na mabuti ang kamay sa itaas ñg ulo at bumilang ñg apat gaya ñg una. Pagkatapos ibababa uli ang mñga kamay at ang kamao ñg may sakit ang gagamiting pandiin sa ibaba ñg dibdib gaya nang naipaliwanag na.

Ito ay gagawin ñg may isang oras man lamang, sapagka't kahi't na may labinglimang sandali (minuto) ang katawan ñg tao sa ilalim ñg tubig at nawalan na ñg diwa sa ganoon ding kahabang panahon, ang matiyagang pagsusumikap, kadalasa'y makapagbibigay malay sa tila patay nang tao.

DISIEMBRE, 1919.

Mĝa pagbabago nĝ buwan.

Unang bahagi sa pagliwanag nĝ buwan.... Disiembre 1, 0.47 n. u.
Kabilugan.......... Disiembre 7, 6.03 n. g.
Huling bahagi sa pagliwanag nĝ buwan.... Disiembre 14, 2.02 n. h.
Bagong buwan ...... Disiembre 22, 6.55 n. g.
Unang bahagi sa pagliwanag nĝ buwan.... Disiembre 30, 1.25 n. h.

	Sikat nĝ araw.	*Lubog nĝ araw.*
Disiembre 1,	6.02	5.25
Disiembre 2,	6.05	5.26
Disiembre 7,	6.08	5.27
Disiembre 12,	6.11	5.29
Disiembre 17,	6.14	5.31
Disiembre 22,	6.17	5 33
Disiembre 27,	6.19	5.36
Disiembre 31,	6.19	5.36

Petsa.	Araw.	
1	Lu.	S. Eligio at Sta. Natalia. (Unang bahagi sa pagliwanag nĝ buwan.)
2	M.	Sta. Bibiana at S. Ponciano.
3	Mi.	S. Francisco Javier at Sta. Magina.
4	H.	S. Pedro Crisólogo at Sta. Bárbara.
5	B.	S. Sabas at Sta. Crispina. (Ayuno nĝ mĝa taga Europa.)
6	S.	S. Nicolás at Sta. Leoncia.
7	Li.	(Ikalawa nĝ Adbiento.) S. Ambrosio at Sta. Fara. (Kabilugan nĝ buwan. Periheo sa ika 11 n. u.)
8	*Lu.*	(Araw nĝ pañgilin.) *Di Naruñgisang Paglilihi kay G. B. M.* Ss. Sofronio at Cenón. (*Walang aral.*)
9	M.	Sta. Leocadia at S. Geroncio.
10	Mi.	S. Melquiades at Sta. Eulalia.
11	H.	S. Dámaso at Sta. Julia.
12	B.	Ang ating Birhen sa Guadalupe. S. Donato at Sta. Mercuria. (Ayuno nĝ mĝa taga Europa.)
13	S.	Sta. Lucía at S. Autberto.
14	Li.	(Ikatatlo nĝ Adbiento.) S. Espiridión at Sta. Eutropia. (Huling bahagi sa pagliwanag nĝ buwan.)
15	Lu.	S. Valeriano at Sta. Cristina.
16	M.	S. Eusebio at Sta. Adelaida.
17	Mi.	Témporas. S. Lázaro at Sta. Venicia.
18	H.	Ang ating Birhen nĝ Pagasa. S. Rufo at Sta. Judit.
19	B.	Témporas. S. Nemesio at Sta. Fausta. (Ayuno nĝ mĝa taga Europa.)
20	S.	Témporas. S. Domingo at Sta. Oria. (Apoheo sa tanghaling tapat.)
21	Li.	(Ikaapat nĝ Adbiento.) Sto. Tomás at Sta. Debora.
22	Lu.	S. Cenón at Sta. Hidelisa. (Bagong buwan.)
23	M.	S. Servulo at Sta. Saturnina. (Pasok nĝ araw sa signo nĝ Kaprikornio sa ika 5.27 n. u. Imbierno.
24	Mi.	S. Delfín at Sta. Tárcila. (Pañgilin sa lamang kati.)
25	**H.**	(Araw nĝ pañgilin.) PASKO NĜ PAÑGAÑGANAK. (*Piesta opisial.*) Pañgañganak sa ating Pañginoong Jesucristo. Sta. Anastasia.
26	B.	S. Esteban at Sta. Gila.
27	S.	S. Juan Evangelista at Sta. Nicerata.
28	Li.	Mĝa Santos Inocentes. S. Troadio at Sta. Teófila.
29	Lu.	Sto. Tomás Cantuariense at Sta. Blesilda.
30	**M.**	PAGKAMATAY NI RIZAL. (*Piesta opisial.*) S. Sabino. (Unang bahagi sa pagliwanag nĝ buwan.) Sta. Anicia.
31	Mi.	S. Silvestre at Sta. Nominanda.

Huwag ninyong ipagpaumanhin ang kamunti mang ubo. Ang pasimula pa lamang na pagkatuyo ay hilig sa paggaling.

Ang sakit na pagkatuyo ay gumagaling kung hindi napababayaan. Huwag ninyong pabayaang lumala. Sumangguni kayo nĝ walang liwag sa isang may karapatang manggagamot.

Ang mĝa sakit na pagkatuyo na hindi pa naluluwatan ay napagagaling, kaya't dapat samantalahin ang pagpapagamot.

Huwag kayong magalalá at padala sa yamot sa ano mang bagay. Huwag kayong magpapakapagod. Matulog kayo nĝ maaga at bukas ang bintana. Kung maginaw gumamit kayo nĝ makapal na kumot.

Kakain kayo nĝ maraming sariwang itlog, iinum kayo nĝ maraming walang halong gatas.

Huwag kayong magpahamak na lulura sa mĝa daan, sasakyan ó saan man na pagkakatipunan nĝ mĝa tao.

Disiembre.

Pet-sa.	1920	1921
1	Mi.	H.
2	H.	B.
3	B.	S.
4	S.	Li.
5	Li.	Lu.
6	Lu.	M.
7	M.	Mi.
8	*Mi.*	*H.*
Walang aral.		
9	H.	B.
10	B.	S.
11	S.	Li.
12	Li.	Lu.
13	Lu.	M.
14	M.	Mi.
15	Mi.	H.
16	H.	B.
17	B.	S.
18	S.	Li.
19	Li.	Lu.
20	Lu.	M.
21	M.	Mi.
22	Mi.	H.
23	H.	B.
24	B.	S.
25	S.	Li.
Pasko.		
26	Li.	Lu.
		Pista.
27	Lu.	M.
28	M.	Mi.
29	Mi.	H.
30	H.	B.
Piesta opisial.		
31	B.	S.

DESINPEKTANTE AT DESINPEKSION.

Ang kanaw (timpla) ng̃ tunaw na desinpektante.—(1) *Larvacida,* 1 bahagi sa 99 na bahagi ng̃ tubig. (2) *Acido carbólico,* 5 bahagi sa 95 na bahagi ng̃ tubig. (3) *Licor compuesto de cresol,* 2 bahagi sa 98 na bahagi ng̃ tubig. (4) *Formalina,* 5 bahagi sa 95 bahagi ng̃ tubig. (5) *Bicloruro de Mercurio* (sublimada), 1 gramo sa 1 litro ng̃ tubig, tubig alat ang lalong mabuti. Karaniwang nabibili ng̃ tabliyatabliya, ang isang tabliya ay dapat tunawin sa hustung dami ng̃ tubig ayon sa laki ng̃ tabliya. (6) *Permanganato,* 1 gramo ng̃ permanganato sa 1 litro ng̃ tubig. (7) *Agua de cal,* ito ay nagagawa kung magkanaw ng̃ 1 kilong buhay na apog sa isang litro ng̃ tubig.

Pagdidisinpekta ng̃ katawan.—Karaniwan, ang paghuhugas na mabuti sa lahat ng̃ nalalantad na bahagi ng̃ katawan at pagbibihis ng̃ damit ay sapat na, ng̃uni't upang madisinpekta ng̃ lubos ang tao ay dapat na maligo ng̃ puspusan, gumamit ng̃ malinis na tubig, magsabon ng̃ katawan, ulo at buhok, maghilod at magbanlaw ng̃ malinis na tubig upang mahugasan ang sabon. Pahiran at kuskusin pagkatapos ng̃ alkohol at hugasan ang boong katawan ng̃ agua sublimadang 1 sa 4,000 tubig (ang halong 1 sa 1,000 ay totoong matapang), at pagpilitang mabasa ang boong katawan. Paging̃atan na ang agua sublimada ay huwag makahilam sa mata, at tandaan na ito ay mabaksik na lason kung mapasok sa katawan, lalonglalo na kung makain. Huwag gagamit ng̃ kinanaw na asido peniko upang ipagdisinpekta ng̃ katawan, sapagka't maaaring makasipsip ang balat ng̃ sapat na dami ng̃ asido peniko at kung magkaganoon ay makaliliyo at makalalason pang mahigpit sa mahihina at madadaling tablan.

Ang m̃ga kasangkapang kalaen (metal) ay hindi dapat desinpektahin ng̃ sublimada.

Pagdidisinpekta ng̃ m̃ga balon.—Kung magdidisinpekta ng̃ balon, arukin at tasahan ang dami ng̃ tubig na laman. Kanawin sa isang timbang tubig ang sapat na permanganato, na kung ibuhos sa balon ang tubig na laman ay mahahaluan ng̃ 1 permanganato sa bawa't 1,000 tubig. Ibuhos ang nasabing kinanaw na permanganato at haluing mabuti ang tubig sa balon; hugasan ang m̃ga tabi (pader) ng̃ tubig na ito rin; at kung maari'y walisin ng̃ walis na tinting ó sepiliyohin ang m̃ga bato at hugasang mabuti ng̃ tubig na nasa sa balon at may permanganato. Pagkatapos, pabayaan na tumining ang tubig sa balon ng̃ may m̃ga labingdalawang oras. Kung makaraan na ang labingdalawang oras at ang kulay ng̃ tubig ay hindi pa matingkad na kulay tinto ay dapat busan uli ng̃ permanganatong kinanaw, kawang̃is ng̃ una at pabayaang makaraan uli ang labingdalawang oras at saka limasin hanggang sa luminaw ang tubig.

Upang malaman sa litro ang dami ng̃ lamang tubig ng̃ balon, ay dapat sukatin ang kaluwang̃an niya sa pamamagitan ng̃ sentimetro at padamihin (multiplikahin) ang nakuhang luwang sa kaniya ring bilang (número) at pagkatapos ay padamihing (multiplikahin) muli sa dami ng̃ sentimetrong lalim ng̃ tubig. Pagkatapos nito'y padamihin (multiplikahin) muli sa 0.7854 at ang kahinatnan ay hatiin sa 1,000 at ang lumabas ay siyang bilang ng̃ litrong laman ng̃ bilog ng̃ balon. Halimbawa'y ibig nating malaman ang dami ng̃ tubig na nasa sa bilog ng̃ balon na ang luwang ay 150 sentimetros at ang lalim naman ng̃ tubig ay 200 sentimetros. Ang paghanap ay ganito: $150 \times 150 \times 200 \times 0.7854$: 1,000 dili kaya'y 1,413.72 litro.

(Karugtong n̄g p. 59.)

banlian man lamang. Ang lata n̄g gatas ay dapat buksan n̄g maluwang at pagkatapos makakuha n̄g kinakailan̄gan, sa pamamagitan n̄g isang tuyo, malinis at pinakuluan ó binanlian man lamang na kutsara, ay itago sa isang malinis na lugal, takpang mabuti upan maligtas sa alabok at m̄ga hayop. Pakaiñgatiñgatan ang gatas upang huwag marumihan. Upang makapagtipid n̄g pagod at panahon, ang mabuting gawin ay ihanda nang lahat ang m̄ga bote, utong at ibang bagay na kagamitan sa isang araw tuwing umaga. Dahil dito'y kinakailan̄gang magkaroon n̄g sapat na dami n̄g utong, bote, at tapong gagamitin sa boong maghapon. Kinakailan̄gan din ang dalawang boteng malaki na may tapon upang ang isa ay lagyan n̄g kinulong tubig at ang ikalawa ay n̄g kinanaw na gatas. Hugasan ang lahat na ito pati ang kutsarita ó kutsara, baso ó basong losa na ginagamit n̄g malinis na tubig. Magpakulo n̄g sapat na tubig. Punuin n̄g kulong tubig ang boteng laan sa pinakulung tubig at gamitin ang ibang kumukulong tubig sa pagbabanli n̄g ibang bagay na sinabi sa itaas. Tuyuing mabuti ang kutsara ó kutsarita, at ikuha sa lata n̄g sapat na dami n̄g gatas nagagamitin sa isang araw, laputan ang kanaw, gaya baga n̄g 1 n̄g gatas sa 4 n̄g tubig. Kulong tubig lamang ang gagamitin. Ilagay ang kinanaw na ito sa laang bote, at pagin̄gatan itong mabuti, laging natatapunan, maliban sa kung kinukuha ang laman. Magin̄gat sa paghawakhawak n̄g boteng ito. Huwag sasalan̄gin ang bibig niya. Itago ang boteng ito, m̄ga utong, bote at iba pa, sa isang lugal na malinis na hindi mapupuno n̄g alabok at madadating n̄g ano mang hayop. Kung dumating ang oras n̄g pagpapakain, kumuha n̄g isang boteng pakainan na hindi pa gamit at busan ito n̄g sapat na dami n̄g kinanaw na gatas upang kung dagdagan n̄g kinulong tubig ay maging kasinglabnaw n̄g kinakailan̄gang kanaw na ipakakain sa bata. Pagkatapus n̄g bawa't pagkain, itapon ang laman n̄g bote, banlawan at punuin n̄g malinis na tubig. Hugasang mabuti ang utong at baligtarin at itago sa isang malinis na lugal upang pagkaumaga ay mahugasang mabuti, mapakuluan ó mabanlian. Ang gatas na ipakakain sa gabi ay maihahanda na sa talagang boteng pakainan bago matulog.

M̄GA HABILIN SA NATUTUYO.

[Hinalaw sa m̄ga tagubilin n̄g "Sociedad Antituberculosa."]

(1) Kailan ma'y huwag masisindak at pagpilitang mabuhay. Sumunod sa m̄ga utos, sapagka't ang inyong paggaling ay aasa sa mahigpit na pagsunod sa lahat n̄g m̄ga habiling ibinibigay n̄g m̄ga pagamutan.

(2) Laging isaisip na ang pagkatuyo (*tuberculosis*) ay karaniwang napagagaling at kailan ma'y maaaring maiwasan.

(3) Kung ang inyong sakit ay totoong malala na at ang paggaling ay hindi na maari, mulaymulayin ninyo sa inyong isip na dahil sa inyong halimbawa ang inyong angkan at kamaganak ay dapat umilag sa pagkakaroon n̄g sakit na ito.

(4) Tiising huwag umubo, tan̄gi lamang kung kayo ay madadahak. Ang pagubo ay madalas napipigil kung pagpipilitan. Kung kayo ay uubo o babahin takpan ang bibig n̄g panyong papel upang huwag magkalat n̄g laway (kalinghaga).

(5) Kailan ma'y huwag lululunin and laway (kalinghaga).

(6) Pagiñgatang huwag lulura sa sahig, sapagka't ang laway ay maaaring magkaroon ñg mña mikrobiong mapañganib sa inyong sarili at kasamahan. Ang laway ay natutuyo sa sahig ó sa lansañgan kasama ñg alabok at kung ito ay inyong masinghot maaari kayong matuyo ó palalain ang inyong sakit.

(7) Kung na sa bahay ó nasa sa gawain at lulura, ay isahod ang lura sa isang luraang kalahati ang laman ñg kinanaw na lisol ó asido karboliko (5 sa bawa't 100).

(8) Linisin ang luraang ito gabigabi sa paglalagay sa isang pakuluan at pakuluan ñg ilang minuto doon, ó kung ito'y hindi magagawa itapon ang laman sa panabihan. Gawin din ang ganito sa alin mang luraang inyong ginagamit at hugasan pagkatapus ñg kaunting lisol.

(9) Huwag kayong lulura sa pangbulsang panyo, ñguni't kung lubos na kinakailañgan ang gumawa ñg gayon, ang inyong mña panyong ginamit ay dapat pakukuluan sa arawaraw.

(10) Kung hindi ninyo madala ang inyong luraan, lumura kayo sa panyong papel.

(11) Laging papahirin ang bibig pagkatapos makalura ñg panyong papel at magiñgat na huwag mapupuno ang inyong kamay ñg laway.

(12) Magdala ñg isang kahong munti sa inyong bulsa upang paglagyan ñg inyong panyong papel na nagamit.

(13) Kung kayo'y makagamit ñg isang panyong papel sa paglura ó pagpahid ñg bibig, tikluping mabuti ito at ilagay sa loob ñg inyong kahon.

(14) Gabigabi bago matulog sunugin muna ang inyong kahon kasama ang mña panyong papel.

(15) Huwag pabayaang malahid ang inyong laway sa inyong mña baro, labi, kamay, kumot, unan, basahan, kasangkapan, ó sa ano mang bagay na naabot ninyo.

(16) Kung sa kapabayaan kayo ay makalura sa ano mang bagay maliban sa inyong luraan ó panyong papel, linisin ito kaagadagad, sunugin kaya ó busan ñg tubig ñg apog (*agua de cal*) ó ñg ibang desinpektante.

(17) Huwag makikipagkamay ó makikipaghalikan; ang

dalawang ugaling ito ay kapuwa mapañganib sa inyo at sa iba. Sila ay maaaring makapaghawa ñg pagkatuyo (*tuberculosis*) at ang pakikipaghalikan ay maaaring makapagpasipon ó makapagpalagnat (*influenza*) sa inyo at dahil dito'y lumala ang inyong sakit.

(18) Huwag magpapakapagod at magiisip. Ang kaunting yamot ó pagaalaala ay maaaring makapagpabago ñg lakad ñg inyong sakit, na mapagagaling ay tumuloy sa hindi mapagagaling.

(19) Kung ibig ninyong huwag matuyo huwag ninyong pabayaan ang ano mang sakit sa dibdib, at kahit na gano kamunti, ipagamot agad.

(20) Hugasan ang kamay at mukha (lalo na ang mg̃a labi) ñg malinis na tubig at sabon madalas sa isang araw lalonglalo na bago kumain at uminom.

(21) Magmumog ñg tubig na may halong kaunting tinunaw na kresol kompuesto at kuskusin (sepilyohin) ang ñgipin pagkagising at bago matulog.

(22) Umilag sa sumpit ñg hañgin (corriente de aire) at sa mg̃a mabasa (*húmedo*) at maalabok na pook.

(23) Huwag ipawawalis ang silid ñg ito'y tuyo. Basain ñg kaunti bago mag walis upang huwag lumipad ang alabok.

(24) Huwag matutulog ñg may kasiping at kung maaari huwag matutulog sa silid na tinutulugan ñg iba.

(25) Laging matulog ñg bukas na bukas and bintana, magkumut upang huwag maginaw. Huwag magkukulubong sa pagtulog.

(26) Magpahiñgang lagi na kung araw at piliting humiga ó humilig sa isang sopa ñg maluwat sa harap ñg bukas na bintana.

(27) Magpasiyal sa init ñg araw ñguni't takpan ang ulo. Huwag lamang lalabas kung nañgagliliparan ang mg̃a alabok ó umuulan.

(28) Hugasan ang dibdib ñg malamig na tubig pagkaumaga at patuyuin sa maririing kuskus.

(29) Kumain ñg lamang kati hanggang ibig, lalo na ñg laman ñg bakang hindi lutongluto (malasado). Ang hilaw ay makakain lamang kung totoong sariwangsariwa; datapua't kung hindi ay maaaring makasira ñg tiyan.

(30) Uminom ñg maraming gatas, kahit sa pagkain.

(31) Kumaing madalas, makaapat man lamang sa maghapon kung maaari.

(32) Gatas, itlog na hilaw, at laman ng̃ bakang banhay sa apoy (malasado) ay siyang malakas na pangpalusog sa lahat.

(33) Huwag iinum ng̃ alak. Hiniebra ó ano mang alak ay makasisira ng̃ tiyan, makawawala ng̃ lakas, at makapipigil sa paggaling ng̃ pagkatuyo.

(34) Kung ibig ninyong gumaling at mabuhay upang makapagsilbi sa inyong angkan *huwag kayong iinum ng̃ anomang alak.*

(35) Ang kaunting serbesa ay hindi makasasama, ng̃uni't huwag iinum ng̃ lalagpas sa isang litro isang araw.

(36) Matulog na maaga. Huwag pupunta sa m̃ga pook na may nagtatabako ó maalabok na makapagpapaubo at makapapagod sa inyo.

(37) Huwag kayong mananabako ó maninigarilyo.

(38) Maglibang kayo sa pamamagitan ng̃ pakikipaglaro sa m̃ga bata sa bahay ó m̃ga kaibigan. Magbasa, at iwasan ang pagkagalit, pagkalungkot at bagabag.

(39) Sa pagsunod sa m̃ga utos na ito, kayo ay malamang na malamang na gumaling.

(40) Kailan ma't nang̃ang̃ailang̃an kayo ng̃ m̃ga hatol pumunta kayo sa pagamutan ng̃ "Sociedad Antituberculosa" at doon sasabihing lahat sa inyo ang inyong dapat gawin.

(41) Ang maing̃at at malinis na natutuyo, naturuang mabuti tungkol sa pagapula at pagpapagaling sa kaniyang sakit, hindi pang̃anib na makahahawa ng̃ m̃ga taong kalapit niya.

BAGAY NA NAKAPAGPAPAMANAS A THING THAT PRODVCES BERIBERI		BAGAY NA NAGLALAYO ÑG MANAS A THING THAT PREVENTS BERIBERI	
Maputing bigas na siyang pinagmumulan ñg beriberi ó manas. White and polished rice the first source of beriberi	Kumakain ñg mahal na pagkain ñgunit hindi tuas. Maputi ang kanen at mga isda ang ulam. Eating costly food. but not a balanced diet. Polished rice and fish constitute her main diet.	Maitim na bigas na hindi na kapagbeberiberi ó manas. Mura at masarap kay sa maputi. Unpolished rice which prevents beriberi. Cheap and better than white rice.	Mura ang kinakain ñgunit tuas. Maitim ang kanen, isda at mga gulay. Eating cheap but balanced diet. Unpolished rice, fish and vegetables.
Sa kakakain ñg maputing bigas na/beriberi ó namanas. Through continuous eating of polished rice and unbalanced diet she contracted beriberi.	Namatay sa manas. Died of Beriberi.	Kailan may masigla ang katawan dahil sa pagkain ñg maitim na bigas. He is always healthy. Eats unpolished rice and balanced diet.	Tumandang tumanda na malakas pa din, dahil sa maitim na bigas at tuas na pagkain. At old age is still strong, due to unpolished rice and balanced diet.
Nagkain ñg maputing bigas kaya namatay agad. She died early due to continuous eating of polished rice.		Nagkain ñg maitim na bigas kaya tumanda. He reached healthy strong old age due to unpolished rice.	

Fig. 10.

Kinalalagyan at taas n͠g mn͠ga sumusunod na lupain.

[Bigay n͠g Obserbatorio sa Maynila.]

Lupain.	Kinalalagyan. Latitud N.		Kinalalagyan. Lonhitud E.		Taas.	
	°	′	°	′	*Metros.*	*Pies.*
Surigao	9	48	125	29	6	20
Sebu	10	18	123	54	9	30
Iloilo	10	42	122	34	6.5	21
Maynila	14	35	120	59	14.2	47
Bagio	16	25	120	36	1,512.5	4,962
Bigan	17	34	120	23	12.2	40
Tugegarao	17	36	121	40	23	75
Simla (India)	31	06	77	12	2,204.3	7,232

MN͠GA PALATANDAAN N͠G BAGYO.

DAY

1st 2d 3rd 4th 5th 6th 7th 8th

NIGHT

1st 2d 3rd 4th 5th 6th 7th 8th

KAHULUGAN N̄G M̄GA PALATANDAAN N̄G BAGYO.

Kaunaunahang palatandaan.—Ang kahulugan n̄g kaunaunahang palatandaan ay walang tiyak; ang palatandaang ito'y maaaring magkahulugan:

(*a*) Na may roong m̄ga bagaybagay na nagpapakilala n̄g isang bagyo sa malayong lugal, at ang kaniyang tun̄go ay hindi pa malaan. Ang palatandaan ay babaguhin kung ang bagyo ay lumalapit.

(*b*) Ang tun̄go n̄g isang malayong bagyo ay sa n̄gayon ay maaaring dumaan n̄g hindi makapipinsala sa Kapuluan.

(*c*) Isang karaniwang pagbabala, na, ang panahon ay mapan̄ganib n̄guni't walang nakasasaklaw sa alin mang palatandaang ginagamit, gaya nang kung ang bagyo ay bumabaling sa gawing Silan̄ganan n̄g Kapuluan.

Pan̄galawang palatandaan.—Ang pusod n̄g bagyo ay dadaan ó dumadaan sa malayo sa bandang hilaga. M̄ga han̄gin mula sa pan̄gatlong kuadrante (mula sa kalunurang patun̄go sa timugan) ay iihip at maaaring may kalakasan at tumagal n̄g may ilang araw.

Pan̄gatlong palatandaan.—Ang pusod n̄g bagyo ay dadaan ó dumadaan sa malayo sa bandang timog. M̄ga han̄gin mula sa pan̄galawang kuadrante (mula sa silan̄ganang patun̄go sa timugan) ay iihip at ang kadalasan nito'y mahina kay sa hihip n̄g m̄ga han̄gin sa pan̄galawang palatandaan.

Pangapat na palatandaan.—Ang kinadoroonan n̄g pusod n̄g bagyo ay mapan̄ganib sa lugal na ito, baga man ang pan̄ganib ay hindi lubos. Pakimatiyagan ang susunod na palatandaan.

Panglimang palatandaan.—Ang pusod n̄g bagyo ay dadaan ó dumadaan sa malapit sa bandang hilaga. Malalakas na han̄gin mula sa pangapat at pan̄gatlong kuadrante (mula sa hilaga na patun̄go sa kalunuran at tutuloy sa timugan) ay iihip na malakas na malakas.

Panganim na palatandaan.—Ang pusod n̄g bagyo ay dadaan ó dumadaan sa malapit sa gawing timugan. Malalakas na han̄ging mula sa una at pan̄galawang kuadrante (mula sa hilaga na patun̄go n̄g silan̄ganan at tutuloy sa timugan) ay iihip na at maaaring malakas na malakas, baga man ang karaniwan ay hindi totoong malalakas gaya n̄g m̄ga han̄gin sa panglimang palatandaan.

Pangpitong palatandaan.—Ang pusod n̄g bagyo ay dadaan sa pook na ito.

Paunawa.—Dapat tandaan na sa katahimikang mangyayari pagkaraan n̄g pusod n̄g bagyo ay susunod ang biglang ganitong han̄gin pasalun̄gat sa nauna at ang ganitong han̄gin ay maaaring malakas at mabilis pa kay sa nauna.

Pangwalong palatandaan.—M̄ga malalaking daluyong, lalakinglalaki ang tubig, at baha.

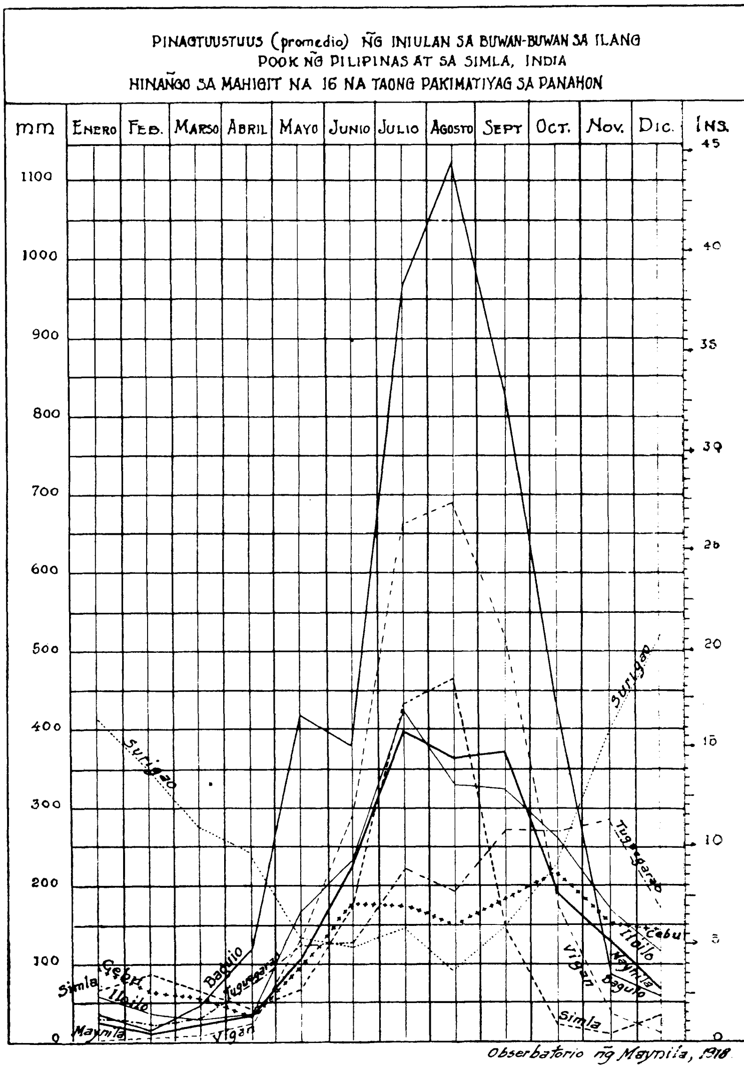
M͠GA HALAGA NA SINISIN͠GIL SA PAGBILI N͠G HIRO POSTAL AYON SA M͠GA BAYANG PAGPAPADALHAN.

Sa Pilipinas, Estados Unidos (kasama ang Hawaii, Porto Riko, Guam, Tutuila, Samoa, Sona de Panama at Agensia Postal de Estados Unidos sa Shanghai, Tsina), Baamas, Bermuda, Ginea Britanika, Ondura Britanika, Kanada, Kuba, Meksico, Nuebapinlandia, at ang m͠ga sumusunod na kapuluan sa Indias Oksidentales: Antigua, Barbados, Dominika, Grenada, Hamaika, Martinique, Montserat, Nebis, St. Kitts, Sta. Lucia, San Bicente, Tobago, Trinidad at Islas Birhenes.

		Sinisin͠gil kung ang hiro ay babayaran sa Pilipinas. (Kuwalta n͠g E. U.)	Sinisin͠gil kung ang hiro ay babayaran sa ibang lupaing sinasabi sa itaas. (Kuwalta n͠g E. U.)
	(Kuwalta n͠g E. U.)		
M͠ga halagang papalitin na hindi lalabis sa..	$2.50	$0.05	$0.05
Higit sa $2.50 at hindi lalabis sa......	5.00	.07	.07
Higit sa $5.00 at hindi lalabis sa......	10.00	.10	.10
Higit sa $10.00 at hindi lalabis sa....	20.00	.12	.16
Higit sa $20.00 at hindi lalabis sa....	30.00	.14	.24
Higit sa $30.00 at hindi lalabis sa....	40.00	.17	.31
Higit sa $40.00 at hindi lalabis sa....	50.00	.20	.38
Higit sa $50.00 at hindi lalabis sa....	60.00	.22	.45
Higit sa $60.00 at hindi lalabis sa....	75.00	.27	.58
Higit sa $75.00 at hindi lalabis sa....	100.00	.32	.75

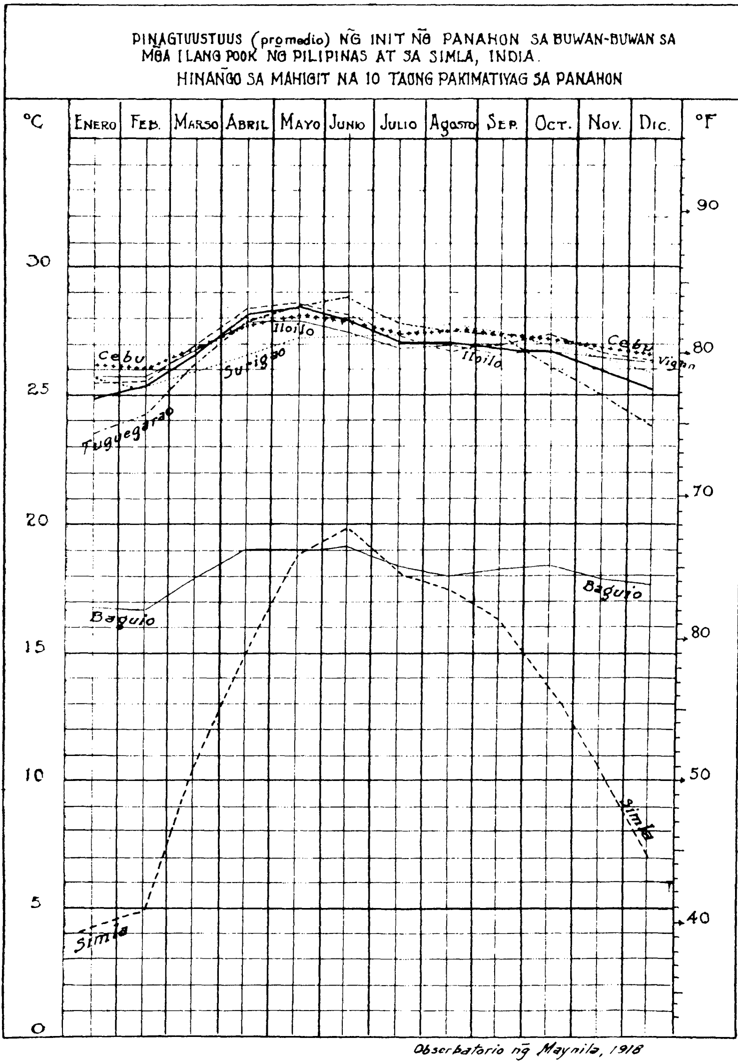
MAHALAGA.—Ang pangkat ika 3 n͠g Batas Blg. 1476 ay naguulat na ang koreo ay hindi makapagbibili sa bawa't isang hiro n͠g hihigit sa isang daang dollar, kuwaltang Estados Unidos, at sino mang estapetero ay hindi makapagpapalit sa ano mang paraan sa isang tao ó samahan n͠g sampung hiro sa isang araw na nasa n͠galan n͠g isang tao lamang.

Ang m͠ga katibayan ay dapat maligpit sa opisinang nagpalit sa loob n͠g apat na taon mula sa araw n͠g pagpalit.



PINAGTUUSTUUS (promedio) ÑG INIULAN SA BUWAN-BUWAN SA ILANG POOK ÑG PILIPINAS AT SA SIMLA, INDIA
HINAÑGO SA MAHIGIT NA 16 NA TAONG PAKIMATIYAG SA PANAHON
mm
Enero
Feb.
Marso
Abril
Mayo
Junio
Julio
Agosto
Sept
Oct.
Nov.
Dic.
Ins.
1100
1000
900
800
700
600
500
400
300
200
100
0
45
40
35
30
25
20
15
10
5
0
Surigao
Tuguegarao
Cebu
Iloilo
Maynila
Baguio
Vigan
Simla
Obserbatorio ñg Maynila, 1918

Pig. 11.


PINAGTUUSTUUS (promedio) NG INIT NG PANAHON SA BUWAN-BUWAN SA MGA ILANG POOK NG PILIPINAS AT SA SIMLA, INDIA.
HINANGO SA MAHIGIT NA 10 TAONG PAKIMATIYAG SA PANAHON
°C
ENERO
FEB.
MARSO
ABRIL
MAYO
JUNIO
JULIO
AGOSTO
SEP.
OCT.
NOV.
DIC.
°F
90
30
80
25
70
20
80
15
50
10
40
5
0
Cebu
Iloilo
Surigao
Vigan
Tuguegarao
Baguio
Simla
Obserbatorio ng Maynila, 1918

Pig. 12.

Lipong Kalendario sa taong 1919–1940.

Taón.	Taón 29 ang Pebrero.	Unang araw ñg buwan sa bawa't taón. 1 ñg Enero.	1 ñg Pebrero.	1 ñg Marso.	1 ñg Abril.	1 ñg Mayo.	1 ñg Hunio.	1 ñg Hulio.	1 ñg Agosto.	1 ñg Septiembre.	1 ñg Oktubre.	1 ñg Nobiembre.	1 ñg Diciembre.	Linggo ñg Pagkabuhay.
1919	-----	Mi.	S.	S.	Ma.	H.	Li.	Ma.	B.	Lu.	Mi.	S.	Lu.	Abril 20.
1920	L.	H.	Li.	Lu.	H.	S.	Ma.	H.	Li.	Mi.	B.	Lu.	Mi.	Abril 4.
1921	-----	S.	Ma.	Ma.	B.	Li.	Mi.	B.	Lu.	H.	S.	Ma.	H.	Marso 27.
1922	-----	Li.	Mi.	Mi.	S.	Lu.	H.	S.	Ma.	B.	Li.	Mi.	B.	Abril 16.
1923	-----	Lu.	H.	H.	Li.	Ma.	B.	Li.	Mi.	S.	Lu.	H.	S.	Abril 1.
1924	L.	Ma.	B.	S.	Ma.	H.	Li.	Ma.	B.	Lu.	Mi.	S.	Lu.	Abril 20.
1925	-----	H.	Li.	Li.	Mi.	B.	Lu.	Mi.	S.	Ma.	H.	Li.	Ma.	Abril 12.
1926	-----	B.	Lu.	Lu.	H.	S.	Ma.	H.	Li.	Mi.	B.	Lu.	Mi.	Abril 4.
1927	-----	S.	Ma.	Ma.	B.	Li.	Mi.	B.	Lu.	H.	S.	Ma.	H.	Abril 17.
1928	L.	Li.	Mi.	H.	Li.	Ma.	B.	Li.	Mi.	S.	Lu.	H.	S.	Abril 8.
1929	-----	Ma.	B.	B.	Lu.	Mi.	S.	Lu.	H.	Li.	Ma.	B.	Li.	Marso 31.
1930	-----	Mi.	S.	S.	Ma.	H.	Li.	Ma.	B.	Lu.	Mi.	S.	Lu.	Abril 20.
1931	-----	H.	Li.	Li.	Mi.	B.	Lu.	Mi.	S.	Ma.	H.	Li.	Ma.	Abril 5.
1932	L.	B.	Lu.	Ma.	B.	Li.	Mi.	B.	Lu.	H.	S.	Ma.	H.	Marso 27.
1933	-----	Li.	Mi.	Mi.	S.	Lu.	H.	S.	Ma.	B.	Li.	Mi.	B.	Abril 16.
1934	-----	Lu.	H.	H.	Li.	Ma.	B.	Li.	Mi.	S.	Lu.	H.	S.	Abril 1.
1935	-----	Ma.	B.	B.	Lu.	Mi.	S.	Lu.	H.	Li.	Ma.	B.	Li.	Abril 21.
1936	L.	Mi.	S.	Li.	Mi.	B.	Lu.	Mi.	S.	Ma.	H.	Li.	Ma.	Abril 12.
1937	-----	B.	Lu.	Lu.	H.	S.	Ma.	H.	Li.	Mi.	B.	Lu.	Mi.	Marso 28.
1938	-----	S.	Ma.	Ma.	B.	Li.	Mi.	B.	Lu.	H.	S.	Ma.	H.	Abril 17.
1939	-----	Li.	Mi.	Mi.	S.	Lu.	H.	S.	Ma.	B.	Li.	Mi.	B.	Abril 9.
1940	L.	Lu.	H.	B.	Lu.	Mi.	S.	Lu.	H.	Li.	Ma.	B.	Li.	Marso 24.

KAHULUGAN ÑG MGA LETRA.

Li.=Linggo.	H.=Huebes.
Lu.=Lunes.	B.=Biernes.
Ma.=Martes.	S.=Sabado.
Mi.=Mierkoles.	

Kalendario ñg ano mang buwan.

Bilang ñg araw ñg buwan	Mga pañgalan ñg araw.						
1...	Linggo.	Lunes.	Martes.	Mierkoles.	Huebes.	Biernes.	Sabado.
2...	Lunes.	Martes.	Mierkoles.	Huebes.	Biernes.	Sabado.	Linggo.
3...	Martes.	Mierkoles.	Huebes.	Biernes.	Sabado.	Linggo.	Lunes.
4...	Mierkoles.	Huebes.	Biernes.	Sabado.	Linggo.	Lunes.	Martes.
5...	Huebes.	Biernes.	Sabado.	Linggo.	Lunes.	Martes.	Mierkoles.
6...	Biernes.	Sabado.	Linggo.	Lunes.	Martes.	Mierkoles.	Huebes.
7...	Sabado.	Linggo.	Lunes.	Martes.	Mierkoles.	Huebes.	Biernes.
8...	Linggo.	Lunes.	Martes.	Mierkoles.	Huebes.	Biernes.	Sabado.
9...	Lunes.	Martes.	Mierkoles.	Huebes.	Biernes.	Sabado.	Linggo.
10...	Martes.	Mierkoles.	Huebes.	Biernes.	Sabado.	Linggo.	Lunes.
11...	Mierkoles.	Huebes.	Biernes.	Sabado.	Linggo.	Lunes.	Martes.
12...	Huebes.	Biernes.	Sabado.	Linggo.	Lunes.	Martes.	Mierkoles.
13...	Biernes.	Sabado.	Linggo.	Lunes.	Martes.	Mierkoles.	Huebes.
14...	Sabado.	Linggo.	Lunes.	Martes.	Mierkoles.	Huebes.	Biernes.
15...	Linggo.	Lunes.	Martes.	Mierkoles.	Huebes.	Biernes.	Sabado.
16...	Lunes.	Martes.	Mierkoles.	Huebes.	Biernes.	Sabado.	Linggo.
17...	Martes.	Mierkoles.	Huebes.	Biernes.	Sabado.	Linggo.	Lunes.
18...	Mierkoles.	Huebes.	Biernes.	Sabado.	Linggo.	Lunes.	Martes.
19...	Huebes.	Biernes.	Sabado.	Linggo.	Lunes.	Martes.	Mierkoles.
20...	Biernes.	Sabado.	Linggo.	Lunes.	Martes.	Mierkoles.	Huebes.
21...	Sabado.	Linggo.	Lunes.	Martes.	Mierkoles.	Huebes.	Biernes.
22...	Linggo.	Lunes.	Martes.	Mierkoles.	Huebes.	Biernes.	Sabado.
23...	Lunes.	Martes.	Mierkoles.	Huebes.	Biernes.	Sabado.	Linggo.
24...	Martes.	Mierkoles.	Huebes.	Biernes.	Sabado.	Linggo.	Lunes.
25...	Mierkoles.	Huebes.	Biernes.	Sabado.	Linggo.	Lunes.	Martes.
26...	Huebes.	Biernes.	Sabado.	Linggo.	Lunes.	Martes.	Miercoles.
27...	Biernes.	Sabado.	Linggo.	Lunes.	Martes.	Mierkoles.	Huebes.
28...	Sabado.	Linggo.	Lunes.	Martes.	Mierkoles.	Huebes.	Biernes.
29...	Linggo.	Lunes.	Martes.	Mierkoles.	Huebes.	Biernes.	Sabado.
30...	Lunes.	Martes.	Mierkoles.	Huebes.	Biernes.	Sabado.	Linggo.
31...	Martes.	Mierkoles.	Huebes.	Biernes.	Sabado.	Linggo.	Lunes.

PARAAN ÑG PAGHANAP ÑG ARAW AT BILANG ÑG BUWAN.

Upang hanapin ang kalendario ñg alin man buwan sa alin mang taon sa kalendariong ito, una ay hanapin ang buwan na makikita sa unahan ñg unang hanay, tuntunin ang andana ñg buwang ito hanggang sa makarating sa tapat ñg taong kinakailañgan na makikita naman sa unang andana sa gawing kaliwa. Ang mñga letra sa loob ñg mñga guhit ay nañgañgahulugan ñg unang araw ñg buwan ñg taong iyon. Pagkatapos nito ilipat ang tiñgin sa pañgalawang hanay. Ang andanang pasimula sa araw na nakita sa unang hanay ay siyang kalendario ñg buwang nasabi. Ang paraang nasabi ay magagamit din upang malaman ang araw sa alin mang bilang ñg buwan ó ang bilang ñg buwang ñg alin mang araw sa alin mang buwan.

Halimbawa.—Nasang makita ang kalendario ñg buwan ñg Enero ñg taong 1930 at kung anong bilang ñg buwan ó petsa ang pañgalawang lunes ñg nasabing buwan. Sundin ang habilin sa itaas, at makikita na ang buwan ñg enero ñg 1930 ay nagsisimula sa araw ñg Mi. ó mierkoles. Lumipat sa pañgalawang hanay, at makikita na ang pangapat na andana ay siyang kalendario ñg buwang ito at ang pañgalawang lunes ay ikalabingtatlo sa buwan.



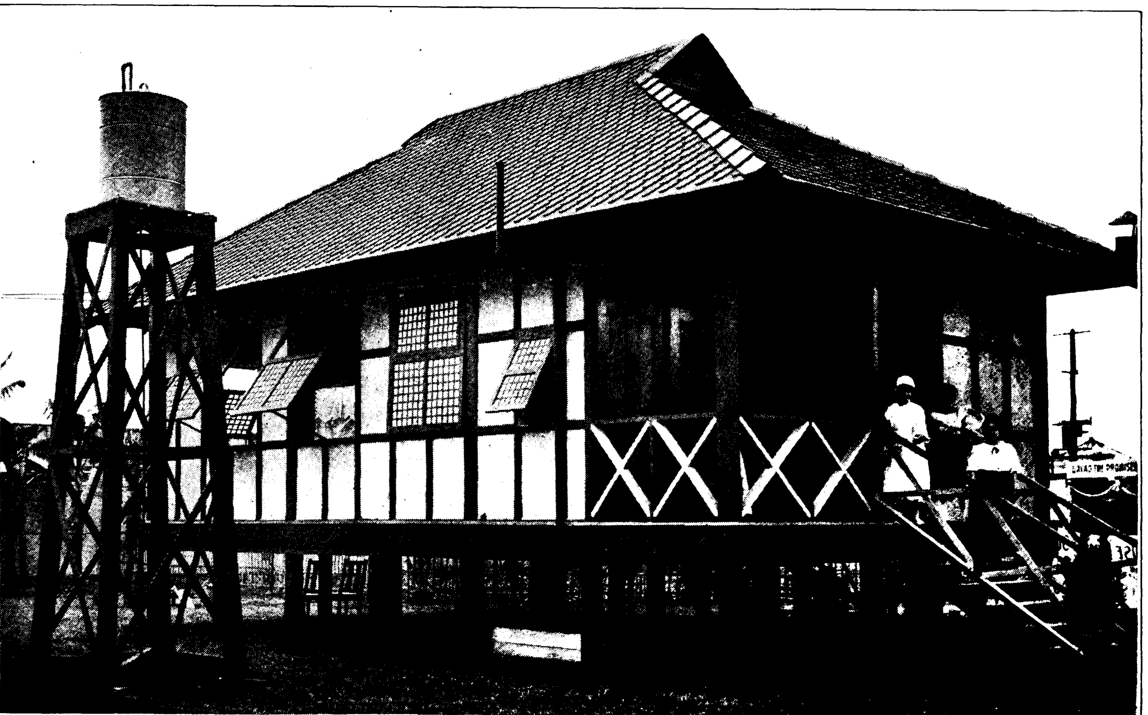


LÁMINA I.—WASTONG BAHAY HUWARAN. PANABIHANG URING ANTIPOLO AT MALINIS NA IMBAKAN N̄G TUBIG.



LÁMINA II.—WASTONG BAHAY HUWARAN AT HALAMANANG BAHAY.

LÁMINA III.—WASTONG BAHAY HUWARAN AT HALAMANAN NG̃ GULAY.